คติธรรมนำชีวิต



อนุสรณ์
งานพระราชทานเพลิงศพ

พระครูวิจิตธรรมานุศาสก์
(สุกรี คุณงฺกโร พวงสถิตย์)

อดีตเจ้าอาวาสวัดจุฬามุนี

ณ เมรุวัดจุฬามุนี

ต. บ้านแลง อ. เมือง จ. ระยอง

วันอาทิตย์ที่ 13 พฤษภาคม พ.ศ. 2544

เวลา16:00น.



(แบบ ค.)



หมายรับสั่งที่ ๗๖๘๘ สำนักพระราชวัง

๒๘ มีนาคม ๒๕๔๔

พระราชทานเพลิงศพ พระครูวิจิตรธรรมานุศาสก์ (สุกรี คุณงกโร) อดีตเจ้าอาวาสวัดจุฬามุณี ณ เมรุวัดจุฬามุณี อำเภอเมือง จังหวัดระยอง

วันอาทิตย์ที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๔๔ เวลา ๑๖.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

ทองห่อ/พิมพ์/ทาน.

วัน	หน้าที่
	พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ พระครูวิจิตรธรรมานุศาสก์ (สุกรี คุณงกโร) เพื่อทราบ ติดต่อขอรับหีบเพลิงพระราชทานที่กองพระราชพิธี สำนักพระราชวัง ไปปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

หมายรับสั่งที่ ๗๖๘๘ หน้าที่ เจ้าภาพศพ พระครูวิจิตรธรรมานุศาสก์ (สุกรี คุณงกโร)

เรื่อง พระราชทานหีบเพลิง ณ เมรุจุฬามุณี จ. ระยอง วันอาทิตย์ที่ ๑๓ พฤษภาคมมี.ค. ๔๔

ได้รับวันที่............ พ.ศ. ๒๕........ เวลา............

(ลงชื่อผู้รับหมาย)............

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

ในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานเพลิงศพพระครูวิจิตรธรรมานุศาสก์ เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดจุฬามุนี ตำบลบ้านแลง อำเภอเมือง จังหวัดระยอง ในวันอาทิตย์ที่ 13 พฤษภาคม พ.ศ. 2544 เวลา 16.00 น. นับเป็นการพระราชทานเกียรติอย่างสูงยิ่งแก่สกุลพวงสถิตย์ หากพระครูวิจิตรธรรมานุศาสก์หยั่งรู้ด้วยวิถีญาณใด ๆ คงจะมีความปีติโสมนัสและซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมหาที่สุดมิได้

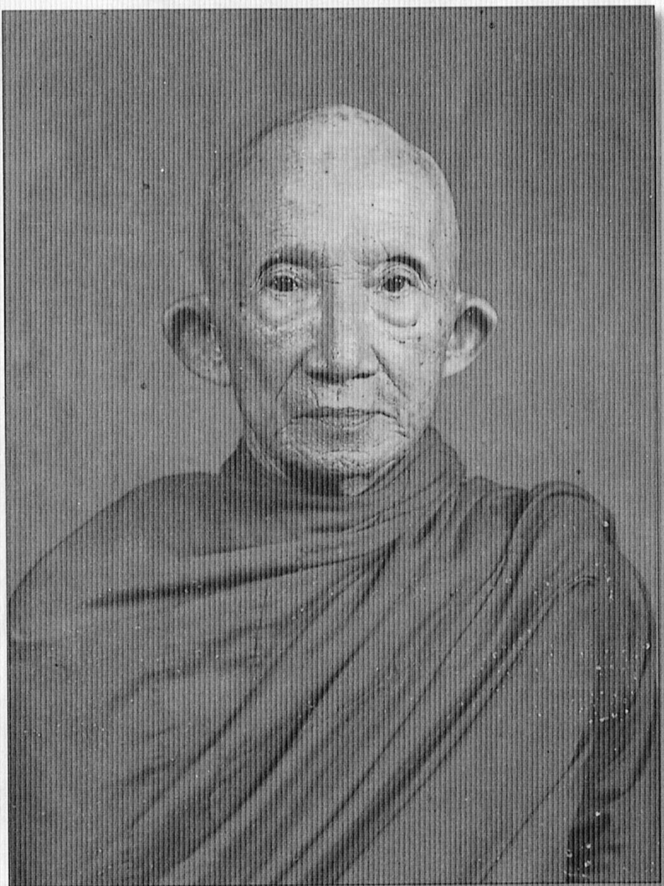
ข้าพระพุทธเจ้า สกุลพวงสถิตย์ และคณะศิษยานุศิษย์ ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาสน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายบังคม ณ เบื้องพระยุคลบาทด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น และขอเทิดทูนพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่นี้ไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม เพื่อเป็นสรรพสิริสวัสดิ์มงคลแก่วงศ์ตระกูลสืบไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า สกุลพวงสถิตย์ และคณะศิษยานุศิษย์



พระมหารัชชมังคลาจารย์ (นิทฺเทสกเถร)
(เทศ วิทยานุกรณ์)
ผู้ก่อตั้งวัดคณะธรรมยุต จังหวัดระยอง



พระครูวิจิตรธรรมานุศาสก์
(สุกรี คุณงฺกโร)

ชีวประวัติ

ดร.พระครูวิจิตรธรรมานุศาสก์
หลวงพ่อสุกรี คุณงฺกโร (พวงสถิตย์)

ชาติภูมิ

พระครูวิจิตรธรรมานุศาสก์ เดิมชื่อ สุกรี พวงสถิตย์ บิดาชื่อ สำราญ พวงสถิตย์ มารดาชื่อ นางเรื่อง พวงสถิตย์ เกิดเมื่อ วันจันทร์ที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2459 กทม. มีพี่น้องร่วมบิดามารดา 3 คน

1. พระครูวิจิตรธรรมานุศาสก์
2. นางจิตรตรา วิริยะศิริ (ถึงแก่กรรม)
3. นางอมร พวงสถิตย์

เบื้องต้น

6 ขวบ เข้าเป็นศิษย์วัด เรียนหนังสือที่วัดอาวุธวิกสิตาราม

7 ขวบ เข้าเรียนประถมหนึ่ง

9 ขวบ เป็นศิษย์วัดราชาธิวาส

12 ขวบ พ้นจากเด็กวัดกลับมาอยู่บ้านเดิมฝั่งธนบุรีเรียนต่อชั้นมัธยม

18 ปี สมัครเข้ารับราชการทหารเรือรุ่นพิเศษ

21 ปี เรียนสอบเทียบจากการศึกษาชั้นมัธยมที่ 8

22 ปี ถูกเกณฑ์รบศึกอินโดจีน

24 ปี ลาออกจากราชการ

27 ปี เข้าร่วมขบวนการเสรีไทยและไปต่างประเทศ

42 ปี วันที่ 2 พฤศจิกายน 2502 บรรพชาสามเณรที่วัดสัมพันธวงศ์ กทม. โดยมีพระเดชพระคุณ พระรัชมงคลมุนี (นิเทสโก) เป็นอุปัชฌายะ

42 ปี วันที่ 12 ธันวาคม ญัตติอุปสมบทเป็นพระเวลา 13.45 น. ที่วัดอาวุธวิกสิตาราม โดยมีพระเดชพระคุณ พระรัชมงคลมุนี (นิเทสโก) เป็นอุปัชฌายะ พระครูคุณสารสุนทร เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระครูวินัยธรสมบุญ สมปันโน พระอนุสาวนาจารย์

43 ปี พรรษา 1 สอบนักธรรมตรีได้

45 ปี พรรษา 2 สอบนักธรรมโทได้

46 ปี พรรษา 4 อุปัชฌาย์ให้มารักษาการณ์วัดจุฬามุนี และสอบนักธรรมเอกได้จากสนามวัดบวรนิเวศ

47 ปี พรรษา 5 เป็นพระครูสังฆวิชิต

50 ปี พรรษา 7 ได้รับตราตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดจุฬามุนี เมื่อวันที่ 1 มกราคม 2511

53 ปี พรรษา 10 ได้เลื่อนเป็นพระครูวินัยธร

54 ปี พรรษา 11 ได้รับพระราชทานเป็นพระครูสัญญาบัตร ราชทินนามว่า **พระครูวิจิตรธรรมานุศาสก์** จนถึงมรณภาพ

วิทยฐานะ

ทางโลก ได้รับกิตติมศักดิ์มิสซูรี่ ปริญญาเอกด้านมนุษยสัมพันธ์ จากวิทยาลัยสากลมิสซูรี่ ประเทศสหรัฐอเมริกา (ด๊อกเตอร์) เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2533 ทางธรรม นักธรรมเอก

งานสาธารณูปการ

1. ก่อตั้งโรงเรียน ผู้ใหญ่วัดจุฬามุนี (ก.ศ.น.) วัดจุฬามุนี ระยอง ชั้นระดับ 4 ม. 3 เมื่อ พ.ศ. 2515

2. ร่วมมือกับคุณหมออิง วิริยะกิจ กับคณะได้ให้กำเนิดก่อตั้งวัดสมานมิตร

งานสาธารณสงเคราะห์

1. ให้ทุนการศึกษาแก่นักเรียนที่ดีเด่นระดับประถมศึกษาในโรงเรียนของรัฐบาลทุกปี ปีละประมาณ 10 โรงเรียน

2. อนุญาตให้ใช้ที่ดินบริเวณวัดสร้างโรงเรียนศึกษาพิเศษระยองในเนื้อที่ 30 ไร่ เป็นโรงเรียนของกรมสามัญกระทรวงศึกษาธิการ

มรณภาพ

มรณภาพเมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2541 เวลา 18.30 น. ณ โรงพยาบาลระยอง ด้วยโรคสมองเสื่อมระยะสุดท้ายและโรคปอดอักเสบ รวมอายุได้ 82 ปี

พระอธิการสมศักดิ์ กลฺยาโน
เจ้าอาวาสวัดจุฬามุนี

ประวัติวัดจุฬามุนี

สถานที่ตั้ง

วัดจุฬามุนี ตั้งอยู่หมู่ที่ 1 ต. บ้านแลง อ. เมือง จ. ระยอง

ความเป็นมาในการสร้างวัด

วัดจุฬามุนีสร้างขึ้นก่อนกฎกระทรวงศึกษาธิการตามความในพระราชบัญญัติปกครองคณะสงฆ์ พุทธศักราช 2484

ผู้ริเริ่มสร้างวัด

โดยที่พระมหารัชมังคละ อดีตเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์ จังหวัดพระนคร และพระธรรมดิลก เจ้าอาวาสวัดบรมนิวาส จังหวัดพระนคร พร้อมด้วยพุทธศาสนิกชนในท้องที่ ตำบลบ้านแลง เห็นสมควรที่จะจัดสร้างวัดในพระศาสนา จึงช่วยกันสร้างขึ้นเป็นสำนักสงฆ์ ท่ากะสาว เมื่อ พ.ศ. 2482

พระเถระที่กล่าวนามทั้ง 2 รูปนี้ได้ช่วยกันอุปถัมภ์บำรุงด้วยประการต่าง ๆ ตลอดจนการจัดพระ เณร มาอยู่จำพรรษาด้วย

แผนผังบริเวณวัด

เนื่องจากที่ดินวัดจุฬามุนี เป็นที่ลุ่มและทำอะไรไม่ได้ เท่าที่ทราบคือ คุณพ่อเยื้อน เบ็ญจา ได้ถวายไว้ประมาณ 8 ไร่ และเป็นคนถวายที่ดินนี้เป็นคนแรกให้กับวัดจุฬามุนี และต่อ ๆ มามีผู้ใจบุญถวายอีกและทางวัดได้จัดซื้อบ้าง รวมวัดมีเนื้อที่โดยประมาณ 64 ไร่ มีอาณาเขตดังนี้

ทิศเหนือ	จรด	ถนน
ทิศใต้	จรด	ที่หลวง
ทิศตะวันออก	จรด	ที่คุณเจียง ลออ
ทิศตะวันตก	จรด	คลองสาธารณประโยชน์

สิ่งก่อสร้างภายในวัด ตั้งแต่เริ่มจนจัดสร้างสำนักสงฆ์ จนถึงยุคปัจจุบัน วัดจุฬามุนี มีสิ่งก่อสร้างที่เป็นปูชนียวัตถุสถาน เสนาสนะพอควรตามรายการดังต่อไปนี้

1. ศาลาการเปรียญ กว้าง 23 เมตร ยาว 32 เมตร ชั้นเดียว ทรงไทย 3 มุข มุงกระเบื้องซีแพคโมเนีย สิ้นงบประมาณในการสร้าง 600,000 บาท ชื่อศาลายังไม่ได้ตั้ง เพราะยังไม่แล้วเสร็จ

2. อุโบสถ สำหรับอุโบสถของวัดจุฬามุนี เป็นอุทกกกุเขปสีมา (โบสถ์กลางน้ำ) มีแห่งเดียวในระยองและถูกต้องตามพระวินัย เพราะโบสถ์กลางน้ำนั้นจะต้องขึ้นในแม่น้ำที่เกิดเองโดยธรรมชาติแต่วัดจุฬามุนีนี้อยู่ติดกับแม่น้ำ หรือชาวบ้านเรียกว่า **"ท่ากะสาว"** โบสถ์หลังนี้ได้มีผู้สร้างถวาย คือ คุณพ่อสว่าง คุณแม่เหรียญ สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2483 เข้าใจว่าเป็นโบสถ์หลังแรกของคณะสงฆ์ธรรมยุติ จังหวัดระยอง และใช้กันตลอดมา

หมายเหตุ

สำหรับโบสถ์หลังนี้เมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2543 ที่ผ่านมาท่านเจ้าคุณพระญาณวโรดมเลขาธิการคณะธรรมยุติได้มาในงานฉลองศาลาวัด

ศรีมโนภาสสถิตย์พร และได้ปรารภเรื่องโบสถ์หลังนี้จึงให้พระธรรมกวี มหาเถรสมาคม แม่กองธรรมสนามหลวง วัดบวรนิเวศวิหาร (เจ้าคณะนครหลวง) และพระเนกขัมมุนี เจ้าอาวาสวัดตรีรัตนราม (เจ้าคณะอำเภอเมืองระยองรูปปัจจุบัน) เข้ามาดูและได้บอกกับผมว่า เพื่อไม่ให้มีปัญหาทีหลังให้หยุดใช้ไปก่อน เพราะน้ำรอบโบสถ์ตื้นเขิน และโบสถ์ก็ชำรุดทรุดโทรมลงมาก และให้ผมทำเรื่องขอวิสุงคามสีมาใหม่ เพื่อที่จะสร้างโบสถ์บนบก

3. เสนาสนะ รวมทั้งหอฉัน–โรงครัว ห้องน้ำ ที่มีอยู่ปัจจุบันดังนี้

- กุฏิพระจำนวน 6 หลัง
- ศาลาการเปรียญ 2 ชั้น 1 หลัง (พร้อมครัว)
- ห้องน้ำ 7 ห้อง
- ศาลารับรอง 1 หลัง
- เมรุ 1 หลัง
- หอระฆัง 1 หลัง
- ศาลาฌาปนสถาน 1 หลัง (ชำรุดมาก)
- กำแพงหน้าวัดยาว 57.5 เมตร

4. ศาลาการเปรียญหลังใหม่ที่กำลังก่อสร้างปัจจุบัน ขนาดกว้าง 23 เมตร ยาว 32 เมตร ทรงไทย งบประมาณ 5,500,000 บาท

5. ตั้งแต่เริ่มสร้างวัดจุฬามุนีไม่ได้แต่งตั้งพระรูปใดเป็นเจ้าอาวาส เพราะมาอยู่ไม่นาน จนถึงพระครูวิจิตรธรรมานุศาสน์ หลวงพ่อสุกรี คุณงุกโร เป็นเจ้าอาวาสมาจนถึงวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2541 (มรณภาพ)

รูปที่ 2 คือพระวรเทพ แต่งตั้งเจ้าอาวาสวันที่ 30 พฤษภาคม 2541

รูปที่ 3 คือพระสมศักดิ์ กลฺยาโน แต่งตั้งเจ้าอาวาสเมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2542 ยังอยู่ปัจจุบัน

โครงการพัฒนาวัด

ความจริงวัดจุฬามุนี มิได้ตั้งโครงการอะไรไว้มากมาย เท่าที่ก่อสร้าง ต้องทำก็สร้างทำไปตามสภาพของความจำเป็นที่เกิดขึ้น อยากจะชี้ความหมายของคำว่า **"พัฒนาวัด"** ให้เข้าใจกันเล็กน้อย จุดหมายในการพัฒนาวัดซึ่งคณะกรรมการอำนวยการพัฒนาวัด ซึ่งแต่งตั้งโดยมติรัฐบาลได้ตั้งจุดหมายไว้ว่าวัดพระพุทธศาสนาในประเทศไทย ควรจะต้องมีคุณลักษณะ 3 ประการคือ

1. มีระเบียบรัดกุม
2. อำนวยประโยชน์แก่ประชาชน
3. สะอาดร่มรื่น

นี่คือจุดหมายปลายทางแต่ละวัด

เพราะฉะนั้น วัดทุกวัดจึงต้องการความสงบสุขและสันติตามสมควร ต้องการความสะอาด ต้องการความสุภาพเรียบร้อย ต้องการระเบียบที่ถูกต้องทั้งวัฒนธรรมและศีลธรรม แต่วัดส่วนใหญ่ยังประสบปัญหาต่าง ๆ อีกมาก

ขอขอบพระคุณ

ขอกราบขอบพระคุณญาติมิตร ท่านผู้มีพระคุณ และท่านผู้มีเกียรติทุกท่าน ที่ได้แสดงไมตรีในวาระที่พระครูวิจิตรธรรมานุศาสก์ได้ถึงแก่มรณภาพ โดยเป็นธุระช่วยเหลือในกิจกรรมต่าง ๆ กรุณามารดน้ำศพให้เกียรติเป็นเจ้าภาพและร่วมฟังสวดพระอภิธรรม ร่วมทำบุญอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล และได้นำพวงหรีดและดอกไม้มาเคารพศพ และได้ร่วมในการพระราชทานเพลิงศพครั้งนี้

หากมีสิ่งที่ขาดตกบกพร่องไปด้วยประการใด ๆ ก็ตาม ขอกราบขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สกุลพวงสถิตย์ และคณะศิษยานุศิษย์

13 พฤษภาคม 2544

อาลัยหลวงพ่อ

โรงเรียนศึกษาพิเศษระยอง กำเนิดได้ด้วยหลวงพ่อพระครูวิจิตร หรือชาวบ้านเรียกท่านติดปากว่าหลวงพ่อสุกรี ท่านเป็นผู้ที่ให้ความสำคัญการศึกษาคนพิการ จึงยกที่ดินของวัดจุฬามุนีให้กรมสามัญศึกษา กองการศึกษาเพื่อคนพิการ ใช้ประโยชน์สร้างโรงเรียนสำหรับคนพิการที่ด้อยโอกาสเข้าเรียนโรงเรียนปกติไม่ได้ ได้เข้าเรียนในโรงเรียนเฉพาะความพิการ นับเป็นโชคดีของชาวจังหวัดระยองที่ลูกหลานผู้พิการของจังหวัดระยองและจังหวัดใกล้เคียงมีที่เรียน ได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพของผู้พิการจนสามารถอยู่ในสังคมได้โดยไม่เป็นภาระ ตลอดจนปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมทั่วไป การจัดการศึกษาให้ผู้พิการเป็นเรื่องยาก และน้อยคนนักที่จะเห็นและให้ความสำคัญต่อผู้พิการ แต่หลวงพ่อสุกรี ท่านเป็นพระนักพัฒนาการศึกษามาโดยตลอด ตามประวัติที่ทราบมา ท่านมีวิสัยทัศน์กว้างไกล งานการศึกษาที่ท่านจัดที่ผ่านมานั้น ล้วนแต่เป็นงานที่ยาก และงานจัดการศึกษาเพื่อคนพิการก็เป็นงานยากและแปลก สำหรับท่านเห็นความสำคัญ และเปิดโอกาสให้คนพิการได้มีที่เรียน ท่านจึงให้การสนับสนุนส่งเสริมการทำงานของโรงเรียนศึกษาพิเศษระยองมาโดยตลอด ดิฉันในฐานะผู้บริหารโรงเรียนศึกษาพิเศษระยองคนแรก และเป็นผู้บุกเบิกสร้างโรงเรียนตลอดระยะเวลาที่ท่านยังมีชีวิต ดิฉันได้รับคำปรึกษาแนะนำ สนับสนุนทุกด้านจากท่านอย่างดียิ่ง เกิดประโยชน์สูงสุด เมื่อท่านจากพวกเรา (หมายถึง ครู–อาจารย์ บุคลากร และนักเรียนทุกคน) ไป

อย่างไม่มีวันกลับ พวกเรารู้สึกเหงา ว้าเหว่ ขาดที่พึ่งที่อบอุ่นและจริงใจ แต่ดิฉันมิได้หยุดการพัฒนาโรงเรียน ยังคงตั้งใจพัฒนาอยู่ตลอดเวลา และพัฒนาโรงเรียนจนสมบูรณ์ (กระทั่งดิฉันได้ย้ายไป) ก็เพื่อสานเจตนารมณ์ของหลวงพ่อสุกรี ที่ต้องการเห็นความสำเร็จของโรงเรียนศึกษาพิเศษระยอง และด้วยความสำนึกในพระคุณของหลวงพ่อสุกรี จึงตั้งชื่ออาคารหอประชุมของโรงเรียนศึกษาพิเศษระยองว่า **"หอประชุมหลวงพ่อสุกรี"** เพื่อให้ชาวศึกษาพิเศษระยองได้ระลึกถึงหลวงพ่อโดยไม่มีวันลืม

หลวงพ่อสุกรี อยู่ในหัวใจของพวกเราเสมอ และผลงานอันใหญ่หลวงของหลวงพ่อสุกรีครั้งนี้ จะอยู่คู่กับผู้พิการตลอดกาล

ขอผลบุญความดีที่หลวงพ่อได้ประกอบไว้กับคนพิการ จงส่งผลให้หลวงพ่อสุกรีสู่สรวงสวรรค์ด้วยเทอญ

(นางพรประภา ไทยอุทิศ)
อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนศึกษาพิเศษระยอง
ปัจจุบัน ผู้อำนวยการโรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดชลบุรี
12 มีนาคม 2544

ฉลองครบรอบ80 ปี

กำหนดการบำเพ็ญกุศล

วันเปิดศพ

วันเสาร์ที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2544

18 : 00 น. พระสงฆ์ 10 รูป สวดพุทธมนต์

19 : 00 น. พระสงฆ์ 4 รูป สวดพระอภิธรรม

วันพระราชทานเพลิงศพ

วันอาทิตย์ที่ 13 พฤษภาคม พ.ศ. 2544

07 : 00 น. ถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุ–สามเณร

10 : 00 น. พระสงฆ์สมณศักดิ์ 10 รูป สวดพุทธมนต์

11 : 00 น. ถวายภัตตาหารเพลแด่พระภิกษุ–สามเณร จำนวน 100 รูป และแสดงพระธรรมเทศนา 1 กัณฑ์

14 : 00 น. พระสงฆ์ 82 รูป สวดมาติกา–บังสุกุล เสร็จแล้วเคลื่อนศพไปสู่เมรุ

16 : 00 น. พระราชทานเพลิงศพ

วันเก็บอัฐิ

วันจันทร์ที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2544

07 : 00 น. พระสงฆ์ 3 รูป บังสุกุลเก็บอัฐิ ถวายภัตตาหาร 3 หาบ

10 : 00 น. พระสงฆ์ 10 รูป เจริญพุทธมนต์

11 : 00 น. ถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุ–สามเณร

คติธรรมนำชีวิต*

โดย

ดร.ปราชญา กล้าผจัญ

---

*พิมพ์ครั้งแรกใน "แสงทองสายธารแห่งชีวิต" อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ นายวิง แสงทอง วันอาทิตย์ที่ 18 กุมภาพันธ์ 2544

สารบัญ

มงคลยอดชีวิต

คนในสมัยพุทธกาล ได้ถกเถียงกันช้านานว่า กระทำการสิ่งใดจึงจะเป็นมงคล บ้างก็ว่าเมื่อได้ยินเสียงที่เพราะเสนาะหู ก็เป็นมงคล พวกที่เชื่อทางสายตาก็บอกว่า เมื่อได้เห็นรูป หรือภาพที่ถูกใจ ก็เป็นมงคล พวกที่ถือทางด้านใจ ก็ว่าเมื่อใดอารมณ์ดี ก็เป็นมงคล ปรากฏว่า มีการถกเถียงกันอยู่เช่นนี้ เป็นปัญหาตกค้างยืดเยื้ออยู่ถึง 12 ปี จนกระทั่งมีผู้ไปกราบเรียนถามพระพุทธองค์ ซึ่งขณะนั้นประทับอยู่ที่พระเชตวันวิหาร ใกล้กับเมืองสาวัตถี พระองค์จึงทรงแสดงมงคล 38 ข้อ ซึ่งแต่ละข้อล้วนเป็นผลของการตรัสรู้ของพระองค์ทั้งสิ้น และแต่ละข้อก็เป็นสัจธรรม ไม่มีใครคัดค้านหรือขัดแย้งได้ เมื่อมงคลยอดชีวิต 38 ที่ทรงยกขึ้นแสดงแล้ว ปัญหาเรื่องมงคลที่ก่อความหมองหมางแก่งแย่งทะเลาะกันมาถึง 12 ปีนั้น ก็เป็นอันยุติลงโดยสิ้นเชิง มงคลยอดชีวิต 38 ประการที่ทรงยกขึ้นแก้ปัญหาด้วย 10 พระคาถานั้น สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (พิมพ์ ธมฺมธโร) ได้นิพนธ์เป็นโคลงสี่สุภาพไว้ดังต่อไปนี้

1. อย่าคบพาลชั่วช้า　　เป็นมิตร เลยนา
   คบแต่ชาติบัณฑิต　　ถูกต้อง
   บูชาท่านควรบูชิต　　จิตเปี่ยม คุณแฮ
   สามมิ่งมงคลป้อง　　ท่านให้สุขศานต์

2. อยู่ถิ่นควรกอปรเกื้อ　　ความดี
   บุญสำสมไว้มี　　ก่อนกี้

ตั้งต่นชอบเป็นศรี สวัสดิ์แก่ ตนแล
สามมิ่งมงคลนี้ ส่งให้เจริญคุณ

3. หมั่นสดับมากพร้อม ศึกษา ศิลป์เฮย
ฝึกวินัยดีพา เรียบร้อย
ชอบกล่าวแต่วาจา ภาษิต ดีนา
สี่อย่างไม่ด่างพร้อย ช่วยให้เจริญศรี

4. บำรุงพ่อแม่พร้อม สงเคราะห์ เมียฮา
เลี้ยงลูกผูกมั่นเหมาะ ทั่วถ้วน
งานการเสร็จสิ้นเพราะ ไม่เกลื่อน กล่นแฮ
สี่มิ่งมงคลล้วน ก่อให้เจริญผล

5. ให้ปันและกอปรด้วย ธรรมจรร- ยาเฮย
สงเคราะห์ญาติพงศ์พันธุ์ โอบอุ้ม
ทำกิจห่างโทษทัณฑ์ ในโลก สิ้นแฮ
คุณสี่นี้คอยคุ้ม ท่านให้สวัสดี

6. งดเว้นเลิกบาปได้ สุขสำ- ราญเฮย
เลิกดื่มน้ำเมากำ พืดบ้า
ไม่ประมาทในธรรม สติมั่น คงแฮ
สามอย่างบำเพ็ญกล้า เดชสู้ริปูฉาน

7. เคารพนบนอบน้อม ถ่อมตน ลงนา
สันโดษรู้คุณคน รอบด้าน
ฟังธรรมกล่อมกมล โดยชอบ กาลแฮ
ห้ามิ่งมงคลด้าน แวดล้อมระวังภัย

8. อดทนว่าง่ายพร้อม พบเห็น
สมณะละบาปเข็ญ ครบถ้วน

พูดธรรมตักลำเค็ญ พาโง่ สิ้นแล
สี่มิ่งมงคลล้วน เลิศล้ำนำเจริญ

9. เพียรเผากิเลสสร้าง พรหมจรรย์ ด้วยนา
เห็นสัจธรรมอริยอัน แจ่มจ้า
บรรลุนิพพานอัน ดับเกลศ สิ้นแฮ
เสพสี่มงคลกล้า ส่องให้ใจเกษม

10. จิตไม่ไหวหวั่นด้วย โลกธรรม
จิตปราศโศกธุลีดำ มืดฟ้า
จิตปลอดเกลศรุมรำ- พึงโปร่ง สว่างนา
สี่จิตมงคลอ้า หยุดเต้นเย็นสบาย

กรรมสามสิบแปดนี้ มงคล ยอดแฮ
เทพมนุษย์ฝึกในตน ครบถ้วน
ย่อมลุโสตถิผล ทุกถิ่น กาลแฮ
พาลเหล่าอุบาทว์ล้วน พ่ายแพ้มลายสูญ

(สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (พิมพ์ ธมฺมธโร)วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน)



พระคาถาชินบัญชร

เพื่อให้เกิดอานุภาพยิ่งขึ้น ก่อนเจริญภาวนาคาถาชินบัญชร ให้ตั้งนะโม 3 จบ แล้วระลึกถึงและบูชาเจ้าประคุณสมเด็จฯ ด้วยคำว่า

ปุตตะกาโมละเภปุตตัง ธะนะกาโมละเภธะนัง
อัตถิกาเยกายะญายะ เทวานังปิยะตังสุตตะวา

1. ชะยาสะนากะตา พุทธา เชตะวา มารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะภัง ระสัง เย ปิวิงสุ นะราสะภา

พระพุทธเจ้าและพระนราสภาทั้งหลาย ผู้ประทับนั่งแล้วบนชัยบัลลังก์ ทรงพิชิตพระยามาราธิราช ผู้พรั่งพร้อมด้วยเสนาราชพาหนะแล้ว เสวยอมตรสคือ อริยะสัจธรรมทั้งสี่ประการ เป็นผู้นำสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้นจากกิเลสและกองทุกข์

2. ตัณหังกะราทะโย พุทธา อัฏฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตถะเก เต มุนิสสะรา

มี 28 พระองค์ คือ พระผู้ทรงพระนามว่าตัณหังกร เป็นอาทิ พระพุทธเจ้าผู้จอมมุนีทั้งหมดนั้น

3. สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน
สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง อุเร สัพพะคุณากะโร

ข้าพระพุทธเจ้าขออัญเชิญมาประดิษฐานเหนือเศียรเกล้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประดิษฐานอยู่บนศีรษะ พระธรรมอยู่ที่ดวงตาทั้งสอง พระสงฆ์ผู้เป็นอากรบ่อเกิดแห่งสรรพคุณอยู่ที่อก

4. หะทะเย เม อนุรุทโธ สารีปุตโต จะ ทักขิเณ
โกณฑัญโญ ปิฏฐิภาคัสมิง โมคคัลลาโน จะวามะเก

พระอนุรุทธะอยู่ที่ใจ พระสารีบุตรอยู่เบื้องขวา พระโมคคัลลาน์อยู่เบื้องซ้าย พระอัญญา โกณฑัญญะอยู่เบื้องหลัง

5. ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะราหุโล
กัสสะโป จะ มะหานาโม อุภาสุง วามะโสตะเก

พระอานนท์กับพระราหุลอยู่หูขวา พระกัสสะปะกับพระมหานามะอยู่ที่หูซ้าย

6. เกสันโต ปิฏฐิภาคัสมิง สุริโย วะ ปะภังกะโร
นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิโต มุนิ ปุงคะโว

มุนีผู้ประเสริฐ คือ พระโสภิตะผู้สมบูรณ์ด้วยสิริดังพระอาทิตย์ส่องแสงอยู่ที่ทุกเส้นขน ตลอดร่างทั้งข้างหน้าและข้างหลัง

7. กุมาระ กัสสะโป เถโร มะเหสิ จิตตะวาทะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสิ คุณากะโร

พระเถระกุมาระกัสสะปะ ผู้แสวงบุญทรงคุณอันวิเศษ มีวาทะอันวิจิตรไพเราะอยู่เป็นประจำ

8. ปุณโณ อังคุลิมาโลจะ อุปาลี นันทะสีวะลี
เถรา ปัญจะ อิเมชาตา นะลาเต ติละกา มะมะ

พระปุณณะ พระอังคุลิมาล พระอุบาลี พระนันทะ และพระสีวะลี พระเถระทั้ง 5 นี้ จงปรากฏเกิดเป็นกระแจะจุนเจิมที่หน้าผาก

9. เสสาสีติ มะหาเถรา วิชิตา ชินะสาวะกา
เอเต สีติ มะหาเถรา ชิตะวันโต ชิโนระสา
ชะลันตา สีละเตเชนะ อังคะมังเคสุ สัณฐิตา

ส่วนพระอสีติมหาเถระที่เหลือ ผู้มีชัยและเป็นพระโอรส เป็นพระสาวกของพระพุทธเจ้าผู้ทรงชัย แต่ละองค์ล้วนรุ่งเรืองไพโรจน์ด้วยเดชแห่งศีลให้ดำรงอยู่ทั่วอวัยวะน้อยใหญ่

10. ระตะนัง ปุระโต อาสิ ทักขิเณ เมตตะสุตตะกัง
ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ วาเม อังคุลิมาละกัง

พระรัตนสูตรอยู่เบื้องหน้า พระเมตตาสูตรอยู่เบื้องขวา พระอังคุ-ลิมาลปริตรอยู่เบื้องซ้าย พระธชัคคะสูตรอยู่เบื้องหลัง

11. ขันธะโมระปะริตตัญจะ อาฏานาฏิยะ สุตตะกัง
อากาเส ฉะทะนัง อาสิ เสสา ปาการะสัณฐิตา

พระขันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาฏานาฏิยสูตรเป็นเครื่องกางกั้นดุจหลังคาอยู่บนนภากาศ

12. ชินานาวาระสังยุตตา สัตตัปปาการะลังกะตา
วาตาปิตตาทิสัญชาตา พาหิรัชฌัตตุปัททะวา

อนึ่ง พระชินเจ้าทั้งหลายนอกจากที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ผู้ประกอบพร้อมด้วยกำลังนานาชนิดมีศีลาทิคุณอันมั่นคง คือ สัตตะปราการเป็นอาภรณ์มาตั้งล้อมเป็นกำแพงคุ้มครองเจ็ดชั้น

13. อะเสสา วินะยัง ยันตุ อะนันตะชะนิเตชะสา
วะสะโต เม สะกิจเจนะ สะทา สัมพุทธะปัญชะเร

ด้วยเดชานุภาพแห่งพระอนันตชินเจ้า ไม่ว่าจะทำกิจการใด ๆ เมื่อข้าพระพุทธเจ้าเข้าอาศัยอยู่ในพระบัญชรแวดวงกลมล้อมแห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอโรคอุปัทวะทุกข์ทั้งภายนอกและภายในอันเกิดแต่โรคร้านคือ โรคลมและโรคดีเป็นต้น เป็นสมุฏฐานจงกำจัดให้พินาศไปอย่าได้เหลือ

14. ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ วิหะรันตัง มะหีตะเล
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ เต มะหาปุริสาสะภา

ขอพระมหาบุรุษผู้ทรงพระคุณอันล้ำเลิศทั้งปวงนั้น จงอภิบาลข้าพระพุทธเจ้า ผู้อยู่ในภาคพื้น ท่ามกลางพระชินบัญชร ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการคุ้มครองปกป้องภายในเป็นอันดีฉะนี้แล

15. อิจเจวะมันโต สุคุตโต สุรักโข
ชินานุภาเวนะ ชิตุปัททะโว
ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโฆ
สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย
สัทธัมมานุภาวะปาลิโต จะรามิชินะปัญชะเรติ.

ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการอภิบาลด้วยคุณานุภาพแห่งสัทธรรมจึงชนะเสียได้ซึ่งอุปัทวอันตรายใด ๆ ด้วยอานุภาพแห่งพระชินะพุทธเจ้า ชนะข้าศึกศัตรูด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ชนะอันตรายทั้งปวงด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ ขอข้าพระพุทธเจ้าจงได้ปฏิบัติ และรักษาดำเนินไปโดยสวัสดีเป็นนิจนิรันดรเทอญฯ

(สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี))



ไหว้ 5 ครั้ง

ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ไม่ว่าเวลาใด ตามแต่เหมาะต้องไหว้ให้ได้ 5 ครั้ง เป็นอย่างน้อย ในคราวเดียวกัน ถ้ามีดอกไม้ธูปเทียน ก็บูชา ถ้าไม่มี ก็มือ 10 นิ้วและปากกับใจ ควรไหว้จนตลอดชีวิตคือ

ครั้งที่ 1 พึงนั่งกระโหย่งเท้าประณมมือว่า นะโม 3 จบ แล้วสวดสรรเสริญพระพุทธคุณ 1 จบ ที่เริ่มต้นด้วย อิติปิโส ภควา ฯลฯ รำลึกถึงพระปัญญาคุณ ทรงรู้ดี รู้ชอบ รู้สิ้นเชิง พระบริสุทธิคุณ ทรงละความเศร้าหมองได้หมด พระกรุณาธิคุณ ทรงสงสารผู้อื่น และสั่งสอนให้ปฏิบัติตามจนเห็นชัดเจนแล้วกราบลงหนหนึ่ง

ครั้งที่ 2 สวดพระธรรมคุณ คือ สวากขาโต ฯลฯ หยุดระลึกถึงคุณพระธรรมที่รักษาผู้ปฏิบัติตามไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว จนเห็นชัดแล้วกราบลงหนหนึ่ง

ครั้งที่ 3 สวดพระสังฆคุณ คือ สุปฏิปันโน ฯลฯ หยุดระลึกถึงคุณคือ ความปฏิบัติดี ปฏิบัติตน ปฏิบัติถูก ปฏิบัติชอบของพระอริยสงฆ์จนเห็นชัด แล้วกราบลงหนหนึ่ง นั่งพับเพียบ ประณมมือตั้งใจถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ไม่ถือสิ่งอื่นยิ่งกว่าจนตลอดชีวิต แล้วสวดไตรสรณาคมณ์ คือ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ จนครบ 3 จบ

ครั้งที่ 4 ระลึกถึงคุณบิดามารดาของตน จนเห็นชัดแล้วกราบลงหนหนึ่ง

ครั้งที่ 5 ระลึกถึงคุณของท่านผู้มีอุปการคุณแก่ตน เช่น พระมหา-กษัตริย์ และครูบาอาจารย์ เป็นต้น จนเห็นชัดแล้วกราบลงหนหนึ่ง

ต่อไปนี้ ไม่ต้องประณมมือ ตั้งใจพิจารณาเรื่องและร่างกายของตน ว่าจะต้องแก่ หนีความแก่ไปไม่พ้น จะต้องเจ็บ หนีความเจ็บไปไม่พ้น จะต้องตาย หนีความตายไปไม่พ้น จะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น มีกรรมเป็นของตัว คือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นอนิจจังไม่เที่ยง ไม่แน่นอน เป็นทุกข์ลำบากเดือดร้อน เป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของตนฯ ครั้นพิจารณาแล้ว พึงแผ่กุศลทั้งปวง มีการกราบไหว้เป็นต้นนี้ อุทิศให้แก่ท่านผู้มีคุณ มีบิดามารดา เป็นต้น ตลอดจนชั้นสูงสุด คือ พระมหากษัตริย์ ทั้งเทพยดา มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายว่า จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่ามีเวรมีภัยเบียดเบียนกันและกันเลย จงรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

การไหว้ 5 ครั้งนี้ ถ้าวันไหนขาด ให้ไหว้ใช้หนี้ 5 ครั้งในวันรุ่งขึ้น ถ้านั่งกระโหย่งเท้าไม่ได้ ก็นั่งพับเพียบ ถ้านั่งไม่ได้ ก็ให้นอนไหว้ เมื่อยกมือไม่ขึ้น ก็ปากกับใจ ถ้าทำได้อย่างนี้ เป็นเครื่องพยุงตน ให้เป็นคนดี ไม่ให้เป็นคนชั่ว และให้ตั้งอยู่ในที่ดี ไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว ถ้าผู้ใดประพฤติได้เสมอจนตลอดชีวิต ผู้นั้นจะอุ่นใจในตัวของตัวเอง มีความเจริญงอกงามไพบูลย์ยิ่ง ๆ ขึ้นเสมอทุกคืนทุกวัน คุ้มครองป้องกันภยันตราย ปราศจากความเสียหายที่ไม่เหลือวิสัย และตั้งตัวได้ในทางคดีโลกและทางคดีธรรมเต็มภูมิเต็มชั้นของตน ๆ ทุกประการ

(สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ วัดเทพศิรินทราวาส)



สุภาษิต คำคม

● ดอกบัว เกิดและเจริญงอกงามในน้ำ แต่ไม่ติดน้ำ ทั้งส่งกลิ่นหอม ชื่นชูใจให้รื่นรมย์ ฉันใด พระพุทธเจ้า ทรงเกิดในโลกและอยู่ในโลก แต่ไม่ติดโลก เหมือนบัวไม่ติดน้ำ ฉันนั้น

(อมฤตพจนา พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต))

● ฟังธรรมแล้วไม่นำมาปฏิบัติ ก็เหมือนกับถือผลไม้ไว้ในมือนั้น ยังไม่ได้กิน ไม่ได้ลิ้มรส ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร

(หลวงพ่อชา สุภัทโท)

● ชีวิตนี้น้อยนัก แต่ชีวิตนี้สำคัญนัก เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นทางแยก จะไปสูงไปต่ำ จะไปดีไปร้าย เลือกได้ในชีวิตนี้เท่านั้น พึงสำนึกข้อนี้ให้จงดี แล้วจงเลือกเถิด เลือกให้ดีเถิด

(สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชเจ้า สกลมหาสังฆปริณายก)

● ความรู้จักพอ ความคิดอย่างหนึ่งที่สมควรฝึกให้เกิดขึ้นเป็นประจำ คือ ความคิดว่าพอ คิดให้รู้จักพอ ผู้รู้จักพอจะเป็นผู้ที่มีความสบายใจ ส่วนผู้ไม่รู้จักพอจะเป็นผู้ร้อนเร่าแสวงหาไม่หยุดยั้ง ความไม่รู้จักพอมีอยู่ได้แม้ในผู้เป็นใหญ่เป็นโตมั่งมีมหาศาล และความรู้จักพอก็มีได้แม้ในผู้ยากจนต่ำต้อย ทั้งนี้เพราะความพอเป็นเรื่องของใจที่ไม่เกี่ยวกับฐานะภายนอก คนรวยที่ไม่รู้จักพอก็เป็นคนจนอยู่ตลอดเวลา ส่วนคนจนที่รู้จักพอนั้น ก็เป็นผู้มั่งมีอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน

● การยกฐานะจากยากจนให้มั่งมีนั้นทำได้ไม่ง่าย บางคนตลอดชาตินี้อาจทำไม่สำเร็จ แต่การยกระดับจิตใจให้มั่งมีนั้นทำได้ทุกคน หากมีความมุ่งมั่นจะทำจริง

● เสียงวอนจากสวนวาง โดย ทยาลุ

คุณจะเป็นใคร เพศอะไร อยู่ที่ไหน ไม่เป็นปัญหา ขอเพียงให้จำไว้ว่า...

1. อย่าจงใจที่จะทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

2. ชีวิตที่ดำเนินไปนั้น ให้มุ่งมั่นต่อการเอื้อเฟื้อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์

3. อย่าคอยเพ่งมองจ้องจับ ความบกพร่องผิดพลาดของผู้อื่น จงพยายามมองคนแต่ในแง่ดี จงพยายามเข้าใจและให้อภัยเขา

4. ไม่มีใครอยากชั่ว ไม่มีใครอยากผิด แต่ชีวิตอาจพลั้งพลาดได้ การเห็นใจกันนั่นแหละเป็นความประเสริฐในหมู่มนุษย์

5. สิ่งที่เป็นสังขารทั้งหลาย ย่อมหมุนเวียนเปลี่ยนแปรไป ให้มีการขึ้นสูงและตกต่ำ ตามเหตุปัจจัย ดังนั้น ชีวิตที่ผิดพลาดไป ให้ถือเป็นบทเรียน

6. ความดีที่เคยสั่งสมและสรรค์สร้าง จะถูกลบล้าง เมื่อเป็นคนเนรคุณ

7. นับเป็นโชคดีนักหนา ที่ได้เกิดมาพบหน้าเพื่อนมนุษย์ ดังนั้น ควรหยิบยื่นความยินดี และส่งรอยยิ้มด้วยไมตรีเป็นของกำนัลให้แก่กันและกัน

8. อย่ากระทบกระทั่งกับใคร ๆ เป็นการไม่สมควรอย่างยิ่งที่เราแสดงสิ่งหยาบต่ำต่อเพื่อนร่วมทุกข์ของเรา

9. เมื่อตกลงว่าจะคบกับใคร ให้จริงใจต่อเขา

10. หยาดน้ำตาที่บริสุทธิ์สดใส จงอย่าให้มันไหลออกมาเพราะการบีบคั้นของความแค้น หากมันจะไหลก็จงให้มันไหลเพราะความห่วงใยในเพื่อนมนุษย์

● **ข้อคิดของฝากจากในหลวง (สำหรับครู)**

ถ้าครูไม่ห่วงประโยชน์ที่ควรจะห่วง หันไปห่วงอำนาจ ห่วงตำแหน่งและห่วงรายได้กันมากเข้าแล้ว จะเอาจิตใจที่ไหนมาห่วงความรู้ ความดี ความเจริญของเด็ก ความห่วงใยในสิ่งเหล่านี้ ก็จะค่อย ๆ บั่นทอนทำลายความเป็นครูไปจนหมดสิ้น จะไม่มีอะไรดีเหลือไว้พอที่ตัวเองจะภูมิใจหรือผูกใจใครไว้ได้ ความเป็นครูก็จะไม่มีเหลืออยู่ให้เป็นที่เคารพบูชาอีกต่อไป

(พระบรมราโชวาท ประทานแก่ผู้รับปริญญาที่มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2521)

● ผู้มีพี่น้องมากนั้น เปรียบเสมือนความหนาทึบแห่งเวฬุชาติ (กอไผ่) ซึ่งมีแต่หนามแวดล้อมอยู่รอบด้าน อันใคร ๆ ไม่อาจเข้าไปตัดได้ฉันใด ผู้มีพี่น้องมาก ก็ฉันนั้น

● ถ้ามีบุตรที่ไม่มีความเฉลียวฉลาด ไม่มีความกตัญญูกตเวที หรือหาความประพฤติดีไม่ได้ จะได้รับคุณเป็นผลประโยชน์อันใดเล่า เปรียบเสมือนมีจักษุ แต่ว่าพิการมัวมืด จะมีประโยชน์อย่างไร ? มีไว้เพียงให้รำคาญตาเท่านั้น

● ไม่กตัญญูต่อบุพการี ไหว้พระไหว้เจ้าไปก็เปล่าประโยชน์ พี่น้องแตกสามัคคีกัน คบเพื่อนไปก็เปล่าประโยชน์

● มีวิชา เหมือนมีทรัพย์ อยู่นับแสน จะตกถิ่น ฐานใด ก็ไม่แคลน
ถึงคับแค้น ก็พอยัง ประทังตน
ถ้ายิ่งมี จรรยา มารยาท ยิ่งองอาจ งามเลิศ ประเสริฐผล
เพราะจรรยา ราศี ที่ชูตน ทำให้คน รักใคร่ ร่วมไมตรี

● เกิดมาเป็นคน หนังสือเป็นต้น วิชาหนาเจ้า ถ้าแม้นไม่รู้ อดสูอายเขา เพื่อนฝูงเยาะเย้า ว่าเง่าว่าโง่

ลางคนเกิดมา ไม่รู้วิชา เคอะอยู่จนโต ไปเป็นข้าเขา เพราะว่าเง่าโง่ บ้างเป็นคนโซ เที่ยวขอทานกีม

ถ้ารู้วิชา ประเสริฐนักหนา ชูหน้าราศรี จะไปแห่งใด มีคนปรานี ยากไร้ไม่มี สวัสดีมงคล

(ประถม ก กา)

● ร่ำเรียนสิ่งใด ชัดเจนในใจ ได้แจ้งทุกสิ่ง รู้จักหนักแน่น มั่นแม่นจังจริง นับว่ารู้ยิ่ง บ่รู้พลอมแพลม

รู้จริงรู้ถนัด รู้ให้สันทัด อย่ารู้หรอมแหรม รู้จริงถี่ถ้วน สำนวนสอดแนม รู้ซ้อนรู้แกม จึงนับว่าคน

รู้หลักรู้แหลม รู้สอดรู้แนม รู้เล่ห์รู้กล รู้ทั้งสี่ด้าน รู้การกุศล รู้เท่าเทียมคน รู้กุลสตรี

(ประถม ก กา)

● บ้านใดไม่มีหนังสือ บ้านนั้นก็คือบ้านป่า
เพราะเหตุปวงชนเกิดมา ย่อมใฝ่วิชาทั่วกัน
หนังสือคือบานหน้าต่าง ยามเปิดสว่างพร้อมสรรพ์
วิชาเปรียบแสงสูรย์จันทร์ สาดส่องนิรันดร์วันคืน

(แหลม ตะลุมพุก)

นักบริหารส่วนใหญ่ จะเป็นนักอ่านหนังสือ และแสวงหาความรู้อยู่ตลอดเวลาเพราะหนังสือเป็นแหล่งรวมความรู้ ความคิด วิทยาการต่าง ๆ ทุกด้าน ซึ่งมนุษย์ได้เรียนรู้ไว้ และบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร หนังสือจึงเป็นสิ่งมีค่า และมีประโยชน์อันประมาณค่ามิได้

● กลกบเกิดอยู่ใต้ บัวบาน
บ่ห่อนรู้รสมาลย์ สักน้อย
ภมราอยู่ไกลสถาน ห่างยิ่ง
บินโบกมาค่อยค้อย เกลือกเคล้าเสาวคนธ์

(โคลงโลกนิติ)

จงดูแมลงผึ้งเถิด ถึงอยู่ไกล ก็อุตส่าห์บินมา เที่ยวหาดอกไม้หอม เปรียบเสมือนคนหมั่นไปหาครูเรียนวิชา คนโง่นั้น เปรียบเสมือนกับ แม้นอยู่ใกล้นักปราชญ์ราชบัณฑิต ก็รับเอาวิชาจากเขามาไม่ได้

● **ราศีสามแห่ง**

เวลาเช้าราศีอยู่ที่หน้า ตื่นขึ้นมายิ้มไว้ได้ประสงค์
อย่าหุนหันพลันโกรธโลดทะนง จะมีนงไม่ปลอดตลอดวัน
เที่ยงตะวันร้อนค่อยผ่อนปรน จงอดทนอย่าใจขุ่นทำหุนหัน
น้ำเย็นสระอุไรไว้ผ่องใสพลัน ขืนเป็นควันจะเป็นไฟไหม้เป็นจุล
สายัณห์ตะวันค่ำย่ำราตรี จะจรลีระวังเท้าก้าวผันผลุน
เที่ยวราตรีมีปัญหาก่อทารุณ จะมีคุณหรือโทษโปรดจงตรอง

ล้างเท้าแล้วเข้านอนดีกว่าออกไปเที่ยวดึก ๆ ดื่น ๆ จะเกิดภัยร้ายแก่ตนเองได้ทุกเมื่อ

● คนที่ไม่พอใจสามีภรรยาของตน เห็นคนอื่นดีกว่านั้น เป็นพวกไม่ครบบาท เรื่องราคะนั้น จงทำให้เหมือนไฟในเตาที่บ้าน จะใช้ทำประโยชน์ได้ดี ถ้าผู้ใดอยู่ในศีลธรรมข้อนี้ จะมีความสุขยิ่งกว่าเศรษฐี

เด็กเล็ก ๆ ยังสามารถเลือกได้ว่า ใครเป็นพ่อเป็นแม่ของตน คนที่ไม่สามารถแยกได้ว่า ใครเป็นสามีของตนหรือของคนอื่น หรือใครเป็นภรรยาตนหรือไม่ใช่ ใครที่เป็นหรืออยู่ในสภาพเช่นนี้ ควรไหว้เด็กได้แล้ว เพราะเด็กเก่งกว่า

ความรักระหว่างครอบครัว แม้ว่าจะเริ่มต้นรักด้วยกิเลสตัณหาก็จริง แต่ภายหลังจะเหลือแต่ความเมตตาปรานี ทำให้ทอดทิ้งซึ่งกันและกันไม่ได้ ยิ่งปฏิบัติธรรมถูกต้องมากเท่าใด ความเมตตาก็ยิ่งเพิ่มขึ้น ถึงแม้จะไม่มีเรื่องของกิเลสเข้ามาเกี่ยวข้อง ก็อยู่กันได้อย่างสบาย เพราะความรักที่เกิดจากความเมตตาปรานี เป็นความรักที่บริสุทธิ์สะอาด

● งานคือชีวิต ชีวิตก็คืองาน จงทำงานเพื่องานเถิด แล้วความสุขก็จะเกิดขึ้นเองหากทำงานเพื่อเงิน เมื่อยังไม่ได้เงิน ก็ยังไม่มีความสุข หากทำงานเพื่อหวังเกียรติยศชื่อเสียง เมื่อยังไม่มีเกียรติยศและชื่อเสียง ก็ยังหาความสุขไม่ได้ แต่หากทำงานเพื่องานแล้วไซร้ ความสุขก็เกิดขึ้นเมื่อได้เริ่มต้นทำงานนั้นเอง และมีความสุขอยู่เช่นนั้นเรื่อยไป เนื่องจากมีความพึงพอใจในการได้ประกอบภารกิจการงานนั้น

(พุทธทาสภิกขุ)

● ไม่มีมิตรอะไรเสมอด้วยวิชา ไม่มีข้าศึกอะไรเสมอด้วยพยาธิ ไม่มีความรักอะไรเสมอด้วยความภักดีต่อชาติบ้านเมือง ไม่มีกำลังอะไรเสมอด้วยกรรมบันดาล กรรมเก่า กระทำกรรมอันใดไว้ ย่อมได้รับผลแห่งกรรมนั้นเสมอ

● **มองให้เห็นความเป็นจริง**

โบราณท่านสมมุติมนุษย์นี้ ยากแล้วมีใหม่สำเร็จถึงเจ็ดหน
อย่าร้องไห้ฟูมฟายทุรายทุรน เกิดเป็นคนควรมีหวังพลังใจ
เมื่อขัดสนจนยากลำบากทุกข์ ก็ต้องสุขเสร็จสมอารมณ์ได้
ทุกสิ่งอย่างเกิดดับสลับไป อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของโลกา
จงอดทนยิ้มรับกับทุกสิ่ง ทั้งความจริงความเท็จอย่าเข็ดหนา
อะไรเกิดก็ต้องเกิดเปิดอุรา เป็นบทเรียนศึกษาทุกท่าที
โบราณท่านสมมุติมนุษย์โลก มีสุขโศกเกิดดับสลับสี
ตราบเมื่อถึงวันตายวายชีวี จึงไม่สุขโศกวิโยคเลย

(สุนทรภู่)

● คนที่ทำงานโดยไม่มีใจรักต่องานนั้น ๆ แต่ทำเพราะอยากได้เงิน มักจะไม่ค่อยได้เงิน และไม่ค่อยจะมีความสุขกับชีวิตมากนัก

● ความจริงการทำงานเป็นความสุขอย่างหนึ่ง ในกระบวนการทำงานเราจะต้องใช้สมองคิด ใช้มือประดิษฐ์สร้างสรรค์ การทำงานทำให้เราเพลิดเพลิน สนุกสนาน และผลงานก็นำความสุขมาสู่เรา ถ้าหากเราตระหนักถึงความจริงเช่นนี้ เราก็จะมีความสุขสนุกอยู่กับการทำงาน มิใช่มีความสุขอยู่กับการหาเงิน

● ในโลกนี้มีอะไรได้มาโดยไม่ต้องลงเรี่ยวลงแรง ดังนั้น การพึ่งลำแข้งตนเองจึงเป็นนโยบายที่ดีที่สุด

● ความขยันขันแข็ง เป็นทุนรอนแห่งความสำเร็จ ส่วนความเกียจคร้าน เป็นบ่อเกิดแห่งความล้มเหลว

● **ความขยันในการทำงาน**

ทำงานพึ่ง ตนเอง เล็งผลเลิศ
จึงจะเกิด กำลังใจ อันใหญ่ยิ่ง
ตั้งหน้าทำ อะไร ใฝ่ทำจริง
ไม่ทอดทิ้ง มือวาง เสียกลางคัน

นอกจากการ เล่าเรียน เพียรฝึกหัด
ปฏิบัติ ภาระ เฝ้าขยัน
ช่วยผู้ใหญ่ ทำงาน บ้านทุกวัน
ความเคยชิน แข็งขัน พลันทวี
ครั้นเติบโต พบการ งานใหญ่นัก
ก็พร้อมพรัก มุ่งมั่น ขมันขมี
จะสามารถ ทำงาน ผ่านด้วยดี
เพราะเคยมี ความขยัน หมั่นฝึกมา
ไม่เพลิดเพลิน สิ่งใด ให้เสียงาน

จะกอบการ สิ่งใด ใจแกร่งกล้า
ไม่ย่อท้อ ต่อลำบาก ยากนานา
เพียรตั้งหน้า ทำจริง ทุกสิ่งอัน
ไม่ดึงดัน ในการ งานที่ผิด
ธุรกิจ อำนวย ช่วยแข็งขัน
ไพร่ผู้ดี ทำอะไร ได้เหมือนกัน
ไม่แบ่งชั้น วรรณะ ทะนงเอยฯ

(พระราชสุทธิญาณมงคล (หลวงพ่อจรัญ) วัดอัมพวัน สิงห์บุรี)

● อากาศที่ถ่ายเท ย่อมสดชื่นเสมอ สายน้ำที่ไหลริน ย่อมใสสะอาดเสมอ ชีวิตที่ขยันขันแข็ง ย่อมรุ่งโรจน์เสมอ

● เป็นน้ำเน่าที่รินไหล ดีกว่าน้ำใสที่อยู่นิ่ง

● หนังสือคือคลังแห่งความรู้ การอ่านหนังสือดี ๆ สักเล่มหนึ่งประดุจได้พบกับมหามิตรผู้หวังดี ซึ่งจะบันดาลประโยชน์สุขแก่เราชั่วชีวิต หนังสือคืออาหารทางปัญญา ถ้าหากอ่านหนังสือเป็นประจำ ความคิดจิตใจจะมั่งคั่ง แต่ถ้าไม่ยอมอ่านหนังสือ ต่อให้มีมรดกเป็นพัน ๆ ล้าน ความคิดจิตใจก็ยังคงยากจนแร้นแค้น คนที่ไม่มีเงิน ถ้าหากรักการอ่านหนังสือ ก็จะหลุดพ้นจากกิเลสตัณหา ชีวิตจึงมีค่ามีความหมาย คนรวยที่รักการอ่านหนังสือจะมั่งคั่งทั้งทรัพย์สินและปัญญา จึงแลดูสูงส่งเป็นผู้ดี

● หนังสือเป็นอาจารย์ชี้แนะแก่คนหนุ่มสาว เป็นเพื่อนของคนแก่ เป็นผู้ให้ความสุข ความบันเทิงใจในยามเงียบเหงา

● ระยะทางแม้จะสั้น แต่ถ้าไม่เดินก็ไม่มีวันถึง งานแม้จะเล็ก แต่ถ้าไม่ทำ ก็จะไม่มีทางสำเร็จเสร็จสิ้น

● นิสัยของบัณฑิตชาติ ย่อมเห็นภรรยาของผู้อื่นเสมอด้วยมารดาตน เห็นทรัพย์ของผู้อื่นแม้มากล้นเสมอด้วยก้อนดิน และเห็นสัตว์ทั้งหลายเสมอด้วยตน โลกจึงดำรงอยู่ได้โดยสันติ และร่มเย็น

● ในยามทุกข์ มีใจหนักแน่น ในยามสุข รู้จักสงบเสงี่ยม ในยามเข้าประชุม กล่าวชัดถ้อยชัดคำ ในคราวเข้ารณรงค์สงคราม มีใจแกล้วกล้าดุร้ายเด็ดขาดไม่กลัวคู่ต่อสู้ นิยมรักษาเกียรติยศ เอาใจใส่ในการสดับข่าวคราวทุกข์สุขของเพื่อนร่วมสังคม ข้อเหล่านี้ มีเป็นสมบัติประจำของผู้มีอานุภาพใหญ่

(หิโตปเทศ)

● คลังแห่งความสุขของมวลมนุษย์คือการให้ ความเมตตากรุณาของคนคนหนึ่งสามารถทำให้คนจำนวนมากมีจิตใจที่งดงาม ดังนั้น การให้จึงสร้างสุขแก่ตนเองและผู้อื่น

● ถ้าหากท่านใจกว้างกับทุกสิ่งทุกอย่าง ปาฏิหาริย์จะเกิดขึ้นทันที เคราะห์ร้ายก็จะกลับกลายเป็นโชคดี ความขัดแย้งจะแปรเปลี่ยนเป็นความสมานฉันท์

● แม่น้ำสายหนึ่งมักเกิดจากสายธารเล็ก ๆ แม้แต่มหาสมุทรก็ยังมีบางเวลาที่แห้งผากผิดปกติ สิ่งที่เราหวังมากที่สุด ผลสุดท้ายมักล้มเหลว สิ่งที่เราตั้งความหวังไว้ต่ำสุด มักจะสำเร็จอย่างคาดไม่ถึง

● ฝนตกไม่ทั่วฟ้า อยู่ที่เมฆต่างหาก เมฆมากก็ตกมาก เมฆน้อยก็ตกน้อย ไม่มีเมฆเลย ฝนก็ไม่ตกเลย แต่ที่ได้ไปกับเขาด้วย ก็เพราะ **“พลอยฟ้าพลอยฝน”**

(หลวงพ่อจำเนียร สีลเสฏโฐ วัดถ้ำเสือ จังหวัดกระบี่)

● ถ้าคิดจะทำอะไร ก็ควรลงมือทำทันที เพราะว่าความคิดของคนเราเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ อีกทั้งชอบผัดวันประกันพรุ่ง ความคิดที่เกิดขึ้นจึงเปรียบประดุจลูกคลื่นที่กระทบฝั่งแล้วล่าถอยกลับมา ยิ่งชักช้ายิ่งอ่อนแรง

● ถ้าหากชีวิตของเราราบเรียบเหมือนพื้นที่ราบ มันจะไม่มีรสชาติอะไรเลย บางครั้ง เราก็ต้องการภูเขากับหุบเหวบ้าง

● ทางไปสู่อุปสรรค จักประดับดอกไม้ หอมหวนยวนจิตไซร้ไป่มี

● หินผาที่ขวางอยู่ข้างหน้า เป็นสิ่งกีดขวางสำหรับคนอ่อนแอ แต่เป็นบันไดสำหรับคนเข้มแข็ง

● การตัดสินใจของคนคนหนึ่ง จะถูกหรือผิด มักจะต้องไปสรุปผลกันที่บั้นปลาย แต่ในเมื่อได้ตัดสินใจลงไปแล้ว เราก็จะต้องมุ่งหน้าไปตามทางนั้นอย่างกล้าหาญ

● ในการจัดการปัญหา เราควรจะมีอารมณ์ขัน ผู้ที่รู้จักปรับตัวมักจะหัวเราะให้กับความผิดพลาดของตัวเองเสมอ ทำให้จิตใจที่หวาดหวั่นคลายเครียดลงไปได้บ้าง

● คนที่หัวเราะอย่างมีความสุขเพราะมีชีวิตที่ราบรื่นดังหนึ่งเดินอยู่บนหนทางที่โรยไว้ด้วยกลีบกุหลาบนั้น มิใช่เรื่องแปลกแต่อย่างใด แต่ถ้าคนคนนั้นยังคงหัวเราะอยู่ได้ทั้ง ๆ ที่ชีวิตเต็มไปด้วยความยากลำบาก คนผู้นั้นย่อมควรค่าแก่การเคารพนับถืออย่างยิ่ง

● โบราณว่าอย่าไว้ใจในสิ่งห้า หนึ่งอย่าไว้ใจทะเลทุกเวลา สองสัตว์เขี้ยวเล็บงาอย่าวางใจ สามผู้ถืออาวุธสุดจักร้าย สี่ผู้หญิงทั้งหลายอย่ากรายใกล้ ห้าพระมหากษัตริย์ทรงฉัตรชัย หากแม้นใครประมาทอาจตายเอย

● มีความรู้ต้องนำมาใช้ มีวินัยต้องเคร่งครัด มีผู้ปฏิบัติดีต้องยกย่อง มีลูกน้องต้องรักใคร่ มีน้ำใจต้องเผื่อแผ่ มีคนแก่ต้องเอาใจ มีความใคร่ต้องห้ามจิต มีความคิดต้องรีบทำ มีผู้นำต้องเชื่อฟัง มีของขลังต้องรักษา มีตำราต้องขยันอ่าน มีงานต้องทำให้สำเร็จ มีความสำเร็จต้องไม่ลืมตน มีใครบ่นต้องไม่ถือสา มีเงินตราต้องประหยัด มีโทรทัศน์ต้องดูรายการที่เกิดปัญญา มีกติกาต้องปฏิบัติตาม มีคนถามต้องตอบเขา มีคนเศร้าต้องปลอบใจ มีคนให้ต้องให้ตอบ มีความชอบต้องถ่อมตน

● เมื่ออยู่ต่อหน้าคนที่เก่งกว่าเรา หรือมีประสบการณ์มากกว่าเรา หรือคนแปลกหน้า ทางที่ดีที่สุด เราควรจะพูดน้อย ๆ หน่อย เพราะยิ่งพูดมากเท่าไร ก็ยิ่งเป็นผลร้ายต่อตนเองมากเพียงนั้น เป็นต้นว่า เผยความโง่หรือจุดอ่อนของตนเอง หรือไม่ก็ทำให้เราเสียโอกาสในการซึมซับรับความรู้หรือประสบการณ์ของผู้อื่น

● ผู้มีความสามารถมาก รับภาระอะไรเล่าจะรู้สึกหนัก ผู้มีความพยายามมาก ไปทำงานที่ไหนเล่าจะรู้สึกไกล ผู้มีความรู้มาก ไปประเทศใดเล่าจะรู้สึกแปลก ผู้มีวาจาปราศรัยให้เกิดนิยมรัก พบใคร ๆ เล่าจะไม่รู้สึกเป็นกันเอง

(หิโตปเทศ)

● ตำรับตำราถ้าไม่หมั่นท่องบ่น ก็เป็นพิษแก่ผู้เรียน อาหารนั้นเมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว ถ้าไฟธาตุไม่ย่อย ก็เป็นพิษแก่ผู้กิน โรงศาลเป็นพิษของคนผู้ขัดสน สตรีสาวเป็นพิษของชายชรา (ทำให้ร่างกายทรุดโทรมและตายเร็ว)

● วิทยาการในโลกนี้ เล่าเรียนไปเท่าไรก็ไม่รู้จักสิ้นสุด ไม่ควรทำใจว่าเรียนจบสูงสุดแล้ว มีความรู้อยู่เต็มที่แล้ว ทางที่ดี ควรตั้งตัวเป็นนักเรียนขยันหมั่นเพียรหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมออย่าได้ขาด

● เรียนเถิดนะเรียนไป ตั้งอกตั้งใจ ไม่ย่อท้อถอย เหน็ดเหนื่อยก็ทนเอาหน่อย ธงชัยนั้นคอยอยู่ข้างหน้า ไว้ชื่อให้ลือชา เรานี้เกิดมาเป็นนักเรียนไทย

(เพลงรักโรงเรียน นายฉันท์ ขำวิไล)

● ภูเขาแท่งศิลาทึบ ไม่สะเทือนเพราะลม ฉันใด ผู้ที่มีลักษณะของบัณฑิต ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะนินทาและสรรเสริญ ฉันนั้น

● ถ้าจะพูดถึงลมชนิดที่มีฤทธิ์เดชมหึมาแล้ว ลมเป่าช่องหูเป็นแรงร้ายที่สุด อาจพัดผันใจคนให้โอนเอนไปได้ทุกทิศ

● อันอ้อยตาลหวานลิ้นแล้วสิ้นซาก แต่ลมปากหวานหูไม่รู้หาย ที่เจ็บอื่นหมื่นแสนจะแคลนคลาย เจ็บให้ตายก็ไม่เหน็บเท่าเจ็บใจ

(สุนทรภู่)

● ลม คือ อากาศซึ่งเคลื่อนที่ ลมจึงไม่แน่นอน คำพูดบางคนก็แค่ลมที่ออกจากปาก เข้าใจและไม่เสียใจกับลมธรรมชาติ ก็เข้าใจและไม่เสียใจกับลมที่ออกมาจากปาก

● มีลูกชายไม่ให้เรียน เหมือนเลี้ยงวัวเลี้ยงม้า มีลูกหญิงไม่ให้ศึกษา เหมือนเลี้ยงหมาเลี้ยงหมู

(สุภาษิตจีน)

● คนบางคนมีชีวิตอยู่อย่างคน คนบางคนมีชีวิตอยู่คล้ายคน คนบางคนมีชีวิตอยู่โดยไม่รู้ว่าตนเองนั้นเป็นคน

● คนเห็นคนเป็นคนนั่นแหละคน คนเห็นคนใช่คนใช่คนไม่ เกิดเป็นคนต้องเป็นคนทุกคนไป คนเห็นคนใช่คนไซร้มิใช่คน

(จวงจันทร์ จันทรคณา "พรานบูรพ์")

● เมื่อเล็กนอนตื่นสาย โตขึ้นไม่ขวนขวาย อนาคตไม่ต้องทาย

● เกียจคร้านและสุรุ่ยสุร่ายทำให้อัตคัด ขยันและประหยัดทำให้ร่ำรวย

● ทำนาล่าเป็นข้าควาย มีเมียสายเป็นข้าลูก

● ถ้าจะทำอะไร ใช้แต่กำลังละก็ ใช้ควายดีกว่า เพราะไม่มีคนใดในโลก ที่มีกำลังเท่ากับควาย และไม่มีควายตัวใดในโลก ที่มีปัญญาเท่ากับคน

● คนมีปัญญา ถึงแม้ตกทุกข์ ก็ยังหาสุขพบ

(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต))

● ร่างกาย ปัญญา เวลา คือ ต้นทุนที่ธรรมชาติให้มา จงรีบลงทุน

- คนเกียจคร้านอาจอดน้ำตายได้ แม้อยู่ใกล้ปากบ่อ

(ภาษิตเกาหลี)

- ผลพวงอันหวานชื่น ที่คนทั่วไปได้รับในวัยชรานั้น ส่วนใหญ่เป็นพืชพันธุ์ที่พวกเขาหว่านไว้ตั้งแต่ยามเป็นหนุ่มเป็นสาว

- ผลประโยชน์ทั้งปวง ตั้งอยู่ที่หลักสำคัญสองประการ หนึ่ง การได้สิ่งที่ยังไม่ได้ และสอง การรักษาสิ่งที่ได้มาแล้ว

- สิ่งเดียวกันนั่นแหละ ดีสำหรับคนหนึ่ง แต่เสียสำหรับอีกคนหนึ่ง เพราะฉะนั้น สิ่งใด ๆ มิใช่ว่าจะดีไปทั้งหมด และก็มิใช่จะเสียไปทั้งหมด

(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต))

- เหตุอย่างหนึ่ง ทำให้คนหนึ่งได้รับการสรรเสริญ แต่เหตุอย่างเดียวกันนั้น ทำให้อีกคนหนึ่งได้รับการนินทา

(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต))

- ความดีที่ทำไว้เอง เป็นมิตรตามตัวไปเบื้องหน้า

- น้ำในแม่น้ำขึ้นง่ายลงง่าย ฉันใด จิตใจคนถ่อยก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาง่ายเหลือเกิน ฉันนั้น

- พอมีน้ำใจ ก็เกิด "น้ำอดน้ำทน" ที่จะทำสิ่งดี ๆ ให้แก่ผู้อื่น

- ยอมไม่เป็น เย็นไม่ลง

(พระพิศาลธรรมวาที (พยอม กัลยาโณ))

- อย่านอนตื่นสาย อย่าอายทำกิน อย่าหมิ่นเงินน้อย อย่าคอยวาสนา

(หลวงพ่อสำเนียง)

- ถ้ามือไม่หยุดทอ จะเอาผ้ามาห่อโลกก็ย่อมได้

- นาฬิกาเดินไปไม่รู้หยุด ชีวิตมนุษย์ต้องเดินไปไม่ว่าร้ายหรือดี

● เดิน เดิน เดิน อย่ายอมแพ้ใคร ชาติไทยต้องเดิน
เดิน เดิน เดิน หากหวังก้าวหน้า เราต้องพากันเดิน
เดิน เดิน เดิน อย่าท้อทางไกล ขอให้ไทยเจริญ
เราน้องพี่ ร่วมสามัคคี สมานฉันท์
พบหนามเราจะฝ่า พบป่าเราจะฟัน มีแม่น้ำขวางกั้น เราจะว่ายข้ามไป
เดิน เดิน เดิน อย่ายอมแพ้ใครชาติไทยต้องเดิน
เดิน เดิน เดิน หากหวังก้าวหน้า เราต้องพากันเดิน
เดิน เดิน เดิน อย่าท้อทางไกลขอให้ไทยเจริญ
ไชโย ชัยยะ มีชัยชนะ ตลอดปลอดภัย ไชโย ไชโย

(เพลง “เดิน” หลวงวิจิตรวาทการ)

● ในช่วงชีวิตของคนทั่วไป ใช้เวลาหลับไหลกว่ายี่สิบปี

● เราต้องขี้เหนียวเวลา อย่าปล่อยเวลาอย่างไร้ค่าแม้แต่วินาทีเดียว เวลาที่เราเสียไปนั้นน่าเสียดายดังหนึ่งทองคำที่สูญไป อย่าปล่อยให้วัน ๆ ผ่านไปโดยที่เราไม่มีความรู้หรือคุณธรรมเพิ่มมากขึ้น

● วันพรุ่งนี้ อยู่ไกล ยังไม่เกิด ช่างมันเถิด อย่าร้อน ไปก่อนไข้
วันวานนี้ ตายแล้ว ให้ตายไป อย่าเอาใจ ไปข้อง ทั้งสองวัน
ถ้าวันนี้ สดชื่น ระรื่นจิต อย่าไปคิด หน้าหลัง มาคลั่งฝัน
สิ่งที่แล้ว แล้วไป ให้แล้วกัน สิ่งที่ฝัน ไม่มา อย่าอาวรณ์

(พระพิพัฒน์ปริยัติตยานุกูล กวีแห่งชาติ)

● เพียงชั่วระยะที่เผลอไป เงินต้นจะเพิ่มขึ้นถนัดใจเพราะดอกเบี้ย

● ง่ายเมื่อคิด ติดขัดเมื่อทำ สำเร็จเมื่อพยายาม

● การงานไม่คั่งค้างสับสน เป็นมงคลอย่างสูงสุด

● วาจาจากปาก ลูกธนูจากแล่ง โอกาสที่พลาดแพลง และเวลาที่ผ่านไป เหลือวิสัยจะเรียกคืน

● วาจาเผ็ดร้อน ย่อมเป็นลูกศรเสียบทรวงอยู่เสมอ

● ถ้าพูดอะไรออกมาเพียงไม่กี่คำ ก็มีคนรักทั้งเมือง นั่นคือ อัจฉริยะ แต่ถ้าพูดอะไรออกมาไม่กี่คำ มีคนเกลียด คนโง่ที่สุดก็ทำได้ และทำได้บ่อย ๆ เสียด้วย

● ถ้าพูดให้เขารักไม่ได้ ก็ไปพูดให้เขาเกลียดทำไมกันเล่า

● อย่าไปโทษมะนาวไม่มีน้ำ ก็น้ำไม่มีให้มะนาวก่อนต่างหาก ถ้าให้น้ำมะนาวทุกเช้าเย็น มะนาวก็มีน้ำให้ มะนาวมันไม่แล้งน้ำใจ

(หลวงพ่อจำเนียร สีลเสฏโฐ วัดถ้ำเสือ จังหวัดกระบี่)

● ท้อแท้แก้ด้วยยิ้ม พ่ายแพ้แก้ด้วยหัวเราะ หนักหนาสาหัส แก้ด้วยยอมรับความจริง

● การพนันปล้นสิ่งสำคัญไปสามสิ่ง คือ ทรัพย์ เวลา และมโนธรรม

● หมอที่ยิ่งใหญ่สามคน คือ ธรรมชาติ ความอดทน และกาลเวลา

● หนึ่งชั่วโมงที่เร็วไป ดีกว่าสายไปหนึ่งนาที

● เมื่อวานนี้คือเช็คเด้ง พรุ่งนี้คือตั๋วสัญญาใช้เงิน วันนี้คือเงินสดในมือ

● เวลาเหมือนเพชรล้ำค่า เราไม่มีทางรู้ว่า ชั่วเวลาหนึ่ง ชั่วโมงหนึ่ง หรือวันหนึ่งที่ผ่านไปโดยไม่ได้ทำอะไรเลยนั้น เป็นเสมือนเพชรที่หล่นจมหายลงไปในทะเลลึกจนไม่มีกำหนด และเพชรอันมีค่านั้น ก็จะจมหายไปชั่วกัลปาวสาน คนเราทำผิดอย่างหนึ่ง คือ การทำลายของขวัญล้ำค่า ซึ่งหมายถึงเวลานั่นเอง

● คืนและวันพลันดับลงลับล่วง ท่านทั้งปวงจงอุตส่าห์หากุศล จงครุ่นคิดคำนึงรำพึงตน อายุคนนั้นไม่ยืนถึงหมื่นปี

(อิศริญาณภาษิต)

● วันเวลา มีค่า มหาศาล
อย่าให้ผ่าน เราไปโดย ไร้ความหวัง
รีบทำงาน ในหน้าที่ เต็มกำลัง
เสริมพลัง ให้สมบูรณ์ ทั้งใจกาย
ผู้ประสบ ความสำเร็จ ในชีวิต
ย่อมหมั่นคิด ใช้เวลา ตามเป้าหมาย
ไม่ปล่อยให้ เวลาว่าง น่าเสียดาย
เพราะเรียกคืน มาไม่ได้ ตลอดกาล

(มนัส รัตนดิลก ณ ภูเก็ต)

● ชีวิตคนเปรียบเหมือนรถไฟ อายุ 20 ปี เครื่องยนต์ยังดีอยู่ มีกำลังมหาศาล วิ่งแล่นไปไม่รู้เหนื่อย เที่ยวจอดแวะตามสถานีใหญ่น้อยทั่วไป อายุ 30 ปี รถไฟขบวนนี้จะเริ่มจอดเฉพาะสถานีใหญ่ ๆ เท่านั้น อายุ 40 ปี จะแวะจอดตามสถานีจังหวัดเพียงอย่างเดียว อายุ 50 ปี เครื่องเริ่มทรุดโทรม แล่นช้าลง กินน้ำมันมากขึ้น ซ่อมบ่อยขึ้น เวลาจอดแต่ละสถานีก็ทุลักทุเล เพราะเบรกไม่ดี เวลาจะออกก็อืดอาดยืดยาดกว่าจะออกได้ อายุ 60 ปี กลายเป็นเศษเหล็กถูกเข็นเข้าไปเก็บในโกดังสนิมขึ้นเกรอะกรัง ผู้คนไม่เหลียวแล

(กฤษณะ กฤตมโนรถ)

● เรามักจะพบไม้งาม เมื่อยามขวานบิ่นเสมอ

● ขณะนี้ขณะนั้นสำคัญนัก จะพร้อมพรักธุระขณะไหน ทั้งเช้าสายบ่ายเย็นควรเป็นไป ขณะใดมาถึงจึงจะดี ขณะนั้นเมื่อนั้นที่มั่นหมาย มันกลับกลายเคลื่อนคลาดปลาตหนี ธุรกิจทั้งหมดกำหนดมี เสียพิธีเพราะละขณะไป (มีธุระอะไร จงรีบทำเสียแต่บัดเดี๋ยวนี้เถิด)

● กาลเวลากินสัตว์อยู่ครัดเคร่ง กินตัวเองด้วยหนาอย่าไปฝืน ไม่หยุดหย่อนผ่อนคลายไม่คายคืน ถูกกินกลืนหมดเลยไม่เคยพอ สรรพสิ่ง

ต่าง ๆ ทุกอย่างสิ้น ก็ถูกกินเหมือนกันทั้งนั้นหนอ ทั่วไตรภพจบฟ้าไม่รารอ จะร้องขออย่างไรก็ไม่ฟัง

(พระพิพัฒน์ปริยัตตยานุกูล กวีแห่งชาติ)

● เหตุที่ทำให้ทีมงานเสื่อม ได้แก่ ไม่เคารพกติกา มาสายจนเคย ชอบละเลยหน้าที่ เอาดีทางสอพลอ รอรับแต่คำสั่ง หวังแต่เรื่องสองขั้น มุ่งกีดกันคนดี

● การช้าในเรื่องที่ควรช้า เช่น ทำอะไรให้พิจารณาให้รอบคอบ ไม่สุกเอาเผากิน หรือการไม่เร่งให้ผลิตเร็วทันใจ เช่น พอยกหม้อข้าวขึ้นตั้งไฟ ก็จะให้สุกทันประสงค์ ครั้นไม่ได้อย่างใจ ก็กลัดกลุ้มกระวนกระวาย ดังนี้ ให้นึกถึงภาษิตเรื่องช้า ๆ ได้พร้าสองเล่มงาม รีบด่วนสามพลามมักพลิกแพลงเอาไว้ให้ดี

● การไม่นิ่งนอนใจหรือมัวเมาประมาท ปล่อยให้วันคืนล่วงไปเปล่า ๆ เร่งรีบแสวงหาวิชาความรู้ หรือบำเพ็ญคุณงามความดีแต่ในขณะที่ยังสามารถกระทำได้ เพื่อมิให้เสียใจภายหลังว่า มัวชมนกชมไม้เสีย ในขณะที่ควรทำอะไรได้สำเร็จเป็นชิ้นเป็นอัน จึงทำให้พลาดจากสิ่งที่ควรได้รับ ให้นึกถึงสุภาษิต พายเถิดพ่อพาย ตลาดจะวาย สายบัวจะเน่า

● ชีวิตของผู้ไร้วิชาความรู้ ย่อมตกอยู่ในความอาภัพอับจนไปตลอดกาล

● อวดเก่งเป็นสมบัติของคนขลาด อวดฉลาดเป็นสมบัติของคนโง่ อวดโก้เป็นสมบัติของคนจน อวดปฏิภาณเป็นสมบัติของคนเลว

● คนนั่งนิ่ง เขาก็นินทา คนพูดมาก เขาก็นินทา แม้แต่คนพูดพอประมาณ เขาก็นินทา คนไม่ถูกนินทา ไม่มีในโลก

● อันนินทากาเลเหมือนเทน้ำ ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีดมากรีดหิน แม้นองค์พระปฏิมายังราคิน คนเดินดินหรือจะสิ้นคนนินทา

(สุนทรภู่)

● ต้นไม้ที่มีผลดก กิ่งก้านย่อมน้อมลง คนมีความรู้มาก ย่อมถ่อมตน ไม้ที่แห้งแล้ว ดัดเข้าก็หัก คนที่โง่นั้นมีแต่ความแข็งกร้าว ย่อมอ่อนน้อมถ่อมตนแก่ใครไม่เป็นทั้งสิ้น

● ดวงเอ๋ยดวงมณี ถึงจะลี้ลับอยู่ในภูผา
หรือในท้องห้องสมุทรสุดสายตา ก็เสื่อมซาสิ้นชมนิยมชน
เปรียบดังบุปผชาติอันมีกลิ่น หอมประทินกลิ่นไกลในไพรสณฑ์
ไม่มีใครได้เชยเลยสักคน ต้องทิ้งตนอยู่เดียวเปลี่ยวตายเอย

(รำพึงในป่าช้า พระยาอุปกิตศิลปสาร)

คนที่เก่งกาจ มีฝีมือมากมายนั้น หากมิได้มีใครเห็นความเก่งนั้น หากมิได้รับการยกย่องเชิดชู ก็เปรียบเสมือนกับ **"ดวงมณี"** บนยอดเขา หรือก้นมหาสมุทรที่ไม่มีคนเห็น หรือดอกไม้หอมที่มิได้มีใครมาดอมดมความหอมนั้น หากจะเปรียบอีกที ก็เปรียบได้กับ **"เดือนหงายกลางป่า"** นั่นเอง

● โง่ไม่เป็นเป็นใหญ่ยากฝากให้คิด จักสัมฤทธิ์ประโยชน์โสตถิผล รู้โง่รู้ฉลาดปราดเปรื่องตน โง่สิบหนดีกว่าเบ่งเก่งเดี่ยวเดียว

(อุทานธรรม พระศาสนโสภณ (แจ่ม จัตตสัลโล) วัดมกุฎกษัตริยาราม)

● โรคที่ทำให้คนเราป่วยหนักที่สุดคือ โรคเย่อหยิ่ง ผู้เป็นบุตรหากเย่อหยิ่งก็จะไม่กตัญญู ผู้เป็นบิดาหากเย่อหยิ่งก็จะขาดเมตตา ผู้เป็นขุนนางหากเย่อหยิ่งก็จะคิดไม่ซื่อ ผู้เป็นสหายหากเย่อหยิ่งก็จะเชื่อถือไม่ได้

(สุภาษิตจีน)

● คนใดว่าตนดี คนนั้นยังไม่ดี ใครว่าตนวิเศษวิโสหรือฉลาดเฉียบแหลม คนนั้นคือคนโง่ คนฉลาดไม่ถือตัว

(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

● ในการทำงานใด ๆ หากท่านคิดว่าท่านแน่มากแล้ว ก็หมาย-ความว่า **"ท่านตายไปแล้ว"**

(บิล เกตส์ มหาเศรษฐี เจ้าของบริษัทไมโครซอฟท์)

คนที่อวดหยิ่ง ทะนงตน คิดว่าตนเองแน่กว่าผู้ใด ผู้อื่นล้วนแต่สู้ตนไม่ได้ ตนเองดีคนเดียว เท่ากับเขาได้ฆ่าตัวเอง เพราะเมื่อคิดว่า "ดี" อยู่แล้ว ย่อมไม่คิดที่จะพัฒนาตนเอง ไม่อ่าน ไม่เขียน ไม่ค้นคว้า ได้แต่ปากโวโม้ไปวันหนึ่ง ๆ เท่านั้นเอง นาน ๆ เข้าคนเขาก็จะรู้เองว่าเป็น **"คนดีแต่พูด แต่ทำอย่างที่พูดไม่ได้"**

● ผู้ยิ่งใหญ่ที่แท้จริง คือ โลงศพ จะใหญ่แค่ไหน ก็ใส่ได้หมด

● พูดมากน่ารำคาญ คุยโม้ไม่มีใครเชื่อถือ คุยโตข่มผู้อื่น เป็นการประจานตนเอง

● ไม่มีสมบัติแต่อยากได้ มีกำลังอ่อนแอแต่พอใจทะเลาะกับเขา มีความรู้น้อยแต่ชอบโต้เถียง สามอย่างนี้เป็นลักษณะของคนโง่

(หิโตปเทศ)

● พอเอ่ยปากร้องขอว่า *"ของสิ่งนี้ขอให้ผม (ดิฉัน) เถิด"* ดังนี้ เทวดาทั้ง 5 ซึ่งตั้งอยู่ในตน คือ ความละอาย สิริ ความรู้ ความมั่นคง เกียรติยศ ย่อมพรากออกจากตัวไปหนีไปในขณะนั้น

● ไม่มีใครเชิญก็เข้าไปเอง ไม่มีใครถามก็พูดมาก สรรเสริญคุณตัวเอง สามอย่างนี้ เป็นลักษณะของคนโง่

● ต้นบอนที่ว่าคันนักแล้ว ยังไม่คันเหมือนคนปากบอน เพราะเขาไม่ชอบมีปากอยู่เฉย ๆ คนเช่นนี้ ไม่ควรให้รู้เรื่องลี้ลับของเราเป็นอันขาด

● นารีเป็นหม้าย แม้มีบุตรธิดา ย่อมไม่ต่างอะไรกับต้นไม้มีผลที่ปราศจากเจ้าของรักษา

● มีสามีเหมือนฉัตรแก้วกั้นเกศ งามหน้างามเนตรทุกเวลา

(พระเวสสันดรชาดก)

● บุรุษที่เป็นพ่อหม้าย ย่อมเป็นเหมือนถุงทรัพย์ที่ถูกหนูกัด เพราะขาดผู้รักษาทรัพย์ที่มีอยู่

● อันความผิดนิดหนึ่งอย่าพึงโกรธ อย่าลงโทษกันและกันให้พลันหาย อย่าอาฆาตบาดหมางกันจนวางวาย เป็นกรรมร้ายติดตัวชั่วกัปกัลป์ ข้างหนึ่งโกรธข้างหนึ่งนิ่งเสียนั้นไซร้ เป็นคุณได้ดับร้อนช่วยผ่อนผัน เหมือนตบมือข้างเดียวไม่ดังพลัน พึงรักกันดีกว่าเกลียดเดียดฉันท์เอย

● ลูกน้องที่น่าชื่นชม ไม่หนีงาน ไม่ประจานหัวหน้า ไม่นินทาลับหลัง ไม่มุ่งหวังอามิส ไม่ปิดบังความจริง ไม่ทอดทิ้งวินัย ไม่สนใจอบายมุข ไม่ดูดายเรื่องงาน ไม่ผลาญทรัพย์สินส่วนรวม ชอบมีส่วนร่วมในการพัฒนา

● อย่าห่วงว่าใครไม่รู้ว่าท่านไม่เก่งหรือไม่มีความสามารถ จงห่วงแต่ว่า สักวันหนึ่งเมื่อเขายกย่องหรือเลื่อนตำแหน่งให้แก่ท่าน ท่านมีความเก่งและมีความสามารถสมกับที่เขายกย่องและเลื่อนตำแหน่งให้หรือเปล่า

● ถ้าเราสามารถวิพากษ์วิจารณ์ตนเองอย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง กล้าสำรวจตรวจสอบตนเอง ยอมรับความผิดพลาดของตนเอง ขจัดจุดอ่อนข้อบกพร่องของตนเองแล้วไซร้ ยังจะมีศัตรูตัวใดที่พิชิตไม่ได้อีกเล่า ?

● สำหรับผู้ที่รู้จักพอ แม้จะยากจนข้นแค้นก็ยังมีความสุขอยู่เสมอ ผู้ที่ไม่รู้จักพอ แม้จะร่ำรวยมียศถาบรรดาศักดิ์ ก็ยังมีความทุกข์อยู่นั่นเอง

● คนรู้จักพอมิใช่คนเกียจคร้าน และคนเกียจคร้านก็มิใช่คนรู้จักพอ ควรทำความเข้าใจในเรื่องนี้ให้ถูกต้อง แล้วอบรมตนเองให้ไม่เป็นคนเกียจคร้าน แต่ให้เป็นคนรู้จักพอ

(สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก)

● หยุดแล้วจึงถึงพระ ละแล้วจึงถึงธรรม

● เส้นทางสายเล็ก ๆ เกิดจากรอยเท้าที่ย่ำเหยียบของมนุษย์ เส้นทางใหญ่ ๆ เกิดจากการสร้างทางของมนุษย์ แต่ไม่ว่าทางสายนั้นจะเล็กหรือใหญ่ เมื่อก้าวเดินแล้ว เราก็ต้องเดินต่อไปเรื่อย ๆ ทางสายนั้นจึงจะกลายเป็นทางที่แท้จริง

● ต้นไม้ที่แข็งแกร่งที่สุด คือต้นไม้ที่ขึ้นอยู่ในบริเวณที่โดดเด่นที่สุด ถูกลมถูกฝนซัดกระหน่ำจัง ๆ โดยปราศจากการปกป้องของต้นไม้ชนิดอื่น ๆ มันเติบใหญ่เป็นไม้ล้ำค่าท่ามกลางการซัดกระหน่ำอย่างรุนแรงของลมและฝน

(ภาษิตจีน)

● หากไม่ทนหนาวเหน็บเจ็บกระดูก ไหนเลยจักได้ดมดอมกลิ่นดอกเหมยหอมรัญจวน

(ภาษิตจีน)

● พอมีความสามัคคีเกิดขึ้น ทำให้หนักกลายเป็นเบา ยากเป็นง่าย ช้าเป็นเร็ว

(พระพิศาลธรรมวาที (พยอม กัลยาโณ))

● ทรัพย์สมบัติ ย่อมเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่รู้จักกาล รู้จักประมาณในการใช้จ่าย

● ขยันงาน ไม่ประมาท ฉลาดในวิธีจัดการ เลี้ยงชีวิตแต่พอดี (อุ อา กะ สะ) ย่อมรักษาทรัพย์สมบัติให้คงอยู่ และเพิ่มทวี

(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต))

● อันเมียดีสื่อย่างช่างดีแท้ ดีเหมือนแม่รักลูกเต้าเจ้าจอมขวัญ ดีเหมือนเพื่อนยอมตายวายชีวัน ดีเหมือนน้องคอยป้องกันให้พี่ชาย ดีเหมือนทาสผู้ภักดีมีความสัตย์ สารพัดเอาใจไม่ขาดสาย สื่อย่างนี้คือข้อผูกใจชาย ลองไปใช้จะได้ผลทุกคนเอย

(ภาษิตข้างฝา วัดท่าอิฐ อ. เมือง จ. นครศรีธรรมราช)

● สามีดีห้าท่านว่าไว้ หนึ่งใส่ใจยกย่องประคองขวัญ สองไม่ดูถูกภรรยาให้จาบัลย์ สามผูกพันไม่นอกใจจนวายวาง สี่มอบความเป็นใหญ่ให้เสร็จสรรพ ห้าให้เครื่องประดับสำหรับร่าง สมบัติห้ามีครบจบไม่จางเป็นเยี่ยงอย่างยอดสามีดีนักแล

(ภาษิตข้างฝา วัดท่าอิฐ อ. เมือง จ. นครศรีธรรมราช)

● ฤาษีขาดตบะ พระขาดศีล ดินขาดพฤกษชาติ ชนขาดธรรม 4 อย่างนี้ อย่าไปมาหาสู่ดีกว่า (โล้นคาเฟ่ โล้นเสธฯ โล้นคาราโอเกะ ไม่ต้องนับถือเป็นอันขาด แต่จับปาราชิกให้หมด)

● คนนอนมาก คนไม่สันโดษ คนอกตัญญู และคนขลาด สี่เหล่านี้ย่อมไม่อาจศึกษาอาจาระอันดีแม้ในกาลไหน ๆ ทั้งสิ้น

● บรรทมยามหนึ่งไซร้ ทรงฤทธิ์
สองยามหมู่บัณฑิต ทั่วแท้
สามยามหมู่พาณิชย์ นรชาติ
นอนสี่ยามนั้นแล้ แน่แท้เดรัจฉาน

(โคลงโลกนิติ)

คนบางคน ทำตนเป็นแม่บังอร ที่เอาแต่นอน วัน ๆ หนึ่ง มิได้คิดจะทำอะไร มีแต่กินแล้วนอนเท่านั้น คนเช่นที่เปรียบได้กับสัตว์เดรัจฉานที่กินแล้วนอนรอวันเชือดเหมือนหมู หาประโยชน์อะไรมิใคร่จะได้

● หนึ่งสมองสองมือของคนนั้น มีคุณค่าราคามหาศาล จงใช้ประโยชน์ให้เต็มที่

● กำลังแขน 1 กำลังอำมาตย์ 1 กำลังโภคะ 1 กำลังชาติสูง 1 ทั้ง 4 กำลังนี้ ก็ยังสู้ "กำลังปัญญา" ไม่ได้

● มิตรภาพของเพื่อนที่รักกันสุดชีวิตนั้น อาจจะจืดจางลงไปได้เนื่องจาก เพราะจู้จี้ต่อกัน 1 เพราะห่างเหิน 1 และเพราะขอพร่ำเพรื่อ 1

● มีแต่คนใจสู้เท่านั้น ที่มีโอกาสได้ลิ้มรสอันหอมหวานจากผลพวงแห่งความสำเร็จ มีแต่คนทรหดอดทนเท่านั้นที่มีชีวิตอันผาสุก เนื่องจากสามารถผ่านการทดสอบจากความยากลำบากและอุปสรรคขวากหนามได้

● นักปราชญ์ ผู้มีความรู้ดีทั้งหลาย ย่อมให้เวลาล่วงไปด้วยความเพลิดเพลินในตำราและกาพย์กลอน คนโง่ย่อมให้เวลาล่วงเลยไปด้วยทำความพินาศ นอนหลับวันยังค่ำคืนยังรุ่ง และทะเลาะกันอยู่นั่นแล้ว ไม่รู้จักเลิกรา

● ไม้รอดสะพาน ถูกคนข้ามอยู่เป็นนิตย์ แต่เอามาสลักเป็นรูปท่านผู้ศักดิ์สิทธิ์ ย่อมมีคนกราบไหว้นับถือ คนแม้เกิดในสกุลต่ำ แต่มีปัญญาฝึกตนดีแล้ว ย่อมเป็นผู้มีอภินิหารมากกว่ารูปสลักนั้นเป็นไหน ๆ

● **ผีทั้งหก**

ผีหนึ่งชอบดื่มสุราเป็นอาจิณ ไม่ชอบกินข้าวปลาเป็นอาหาร
ผีสองชอบท่องเที่ยวยามวิกาล ไม่รักลูกรักบ้านช่องของตน
ผีสามชอบเที่ยวดูการเล่น ไม่ละเว้นบาร์คลับละครโขน
ผีสี่ชอบคบคนชั่วมั่วกับโจร หนีไม่พ้นอาญาตราแผ่นดิน
ผีห้าชอบเล่นม้ากีฬาบัตร สารพัดถั่วโปไฮโลสิ้น
ผีหกชอบเกียจคร้านการหากิน มีทั้งสิ้นหกผีอัปรีย์เอย

(พระเทพโสภณ (ประยูร ธัมมจิตโต))

● **รักดี**

รักดีจงหนีชั่ว อย่าปล่อยตัว จนเกินไป
รักมิตรถนอมใจ อย่าให้มี ราคีเคือง
รักชื่อต้องไว้ชื่อ อย่าปล่อยชื่อ ชั่วทั่วเมือง
รักของกลัวหมดเปลือง อย่าทิ้งไว้ ใกล้ตาคน
รักตัวกลัวยากจน อย่าสุร่าย จ่ายทรัพย์สิน

- **บุญมา บุญหมด**

ยามบุญมาวาสนาก็มาช่วย ที่เจ็บป่วยก็หายพลันได้หรรษา
ที่เลิกร้างห่างรักหนักอุรา ก็กลับมาสู่สมชมชื่นกัน
บุญไม่มาวาสนาไม่มาช่วย ที่เจ็บป่วยหนักโรคโศกมหันต์
กำลังหลงพะวงจิตได้ติดพัน รักก็พลันหน่ายหนีลับลี้ไป

(พระอินทโมลี (อ. ฐานกุสโล, 2528))

- **กลอนปิดทวาร ของท่านพุทธทาสภิกขุ**

ปิด ปิด ตา : อย่าสอดส่าย ให้เกินเหตุ
บางประเภท แกล้งทำบอด ยอดกุศล
มัวสอดรู้ สอดเห็น จะเป็นคน
เอาไฟลน ตนไป จนไหม้พอง

ปิด ปิด หู : อย่าให้แส่ ไปฟังเรื่อง
ที่เป็นเครื่อง กวนใจ ให้หม่นหมอง
หรือเร้าใจ ให้ฟุ้งซ่าน ร่านลำพอง
ผิดทำนอง คนฉลาด อนาถใจ

ปิด ปิด ปาก : อย่าพูดมาก เกินจำเป็น
จะเป็นคน ปากเหม็น เขาคลื่นไส้
ต้องเกิดเรื่อง เยิ่นเย้อ เสมอไป
ถ้าหุบปาก มากไว้ ได้แท่งทอง

(พุทธทาสภิกขุ)

- **พระโอวาทท่านอรหันต์จี้กง**

อ่านแล้วเก็บรักษา บุญรักษาเนืองนอง รู้แล้วบอกกันทั่ว บุญกุศลเรืองรอง

ชีวิตนี้ ย่อมเป็นไปตามวิถีแห่งกรรมลิขิต
วันนี้ไม่รู้เหตุการณ์ในวันพรุ่งนี้ กลุ้มเรื่องอะไร ?

ไม่เคารพพ่อแม่ แต่เคารพพระพุทธองค์ เคารพทำไม ?

พี่น้องคือผู้เกิดตามกันมา ทะเลาะกันทำไม ?

ลูกหลานทุกคน ล้วนมีบุญตามลิขิต ห่วงใยทำไม ?

ชีวิตย่อมมีโอกาสประสบความสำเร็จได้ ร้อนใจทำไม ?

ชีวิตใช่จะพบเห็นรอยยิ้มกันได้ง่าย ทุกข์ใจทำไม ?

ผ้าขาดปะแล้วกันหนาวได้ อวดโก้ทำไม ?

อาหารผ่านลิ้นแล้วกลายเป็นอะไร อร่อยไปไย ?

ตายแล้วบาทเดียวเอาไปไม่ได้ ขี้เหนียวทำไม ?

ที่ดินคือสิ่งที่สืบทอดแก่คนรุ่นหลัง โกงกันทำไม ?

โอกาสจะได้กลายเป็นเสีย โลภมากทำไม ?

สิ่งศักดิ์สิทธิ์อยู่เหนือศีรษะเพียง 3 ฟุต ข่มเหงกันทำไม ?

ลาภยศเหมือนดอกไม้ที่บานอยู่มานาน หยิ่งผยองกันทำไม ?

ทุกคนย่อมมีลาภยศวาสนาที่ลิขิต อิจฉากันทำไม ?

ชีวิตลำเค็ญเพราะชาติก่อนไม่บำเพ็ญ แค้นใจทำไม ? (บำเพ็ญไวไว)

นักเล่นการพนันล้วนตกต่ำ เล่นการพนันทำไม ?

ครองเรือนด้วยความขยัน ประหยัด ดีกว่าไปขอพึ่งผู้อื่น สุรุ่ยสุร่ายทำไม ?

จองเวรจองกรรมเมื่อไรจะจบสิ้น อาฆาตทำไม ?

ชีวิตเหมือนเกมหมากรุก คิดลึกทำไม ?

ฉลาดมากเกินจึงเสียรู้ รู้มากทำไม ?

พูดเท็จทอนบุญจนบุญหมด โกหกทำไม ?

ดีชั่วย่อมรู้กันทั่วในที่สุด โต้เถียงกันทำไม ?

ใครจะป้องกันมิให้มีเรื่องเกิดขึ้นได้ตลอด หัวเราะเยาะกันทำไม ?

ฮวงซุ้ยที่ดีอยู่ในจิตใจ มิได้อยู่ที่ภูเขา แสวงหาทำไม ?

ข่มเหงผู้อื่นคือทุกข์ รู้ให้อภัยคือบุญ ถามโหรเรื่องอะไร ?

ทุกสิ่งจบสิ้นลงด้วยความตาย วุ่นวายทำไม ?

● ภาษา ภาษิต ในชีวิตไทย

ภาษาภาษิต โบราณลิขิต ไว้สอนลูกหลาน
ฟังแล้วคิดตาม ข้อความแก่นสาร ประโยชน์ยืนนาน น่ารู้ชูใจ
ภาษาภาษิต รวมไว้ให้คิด สมบัติบรรพไทย
จดจำนำไป คิดนึกตรึกตรา
ภาษาภาษิต สัมพันธ์ชีวิต ล้วนน่าศึกษา ใช้เพื่อสื่อสาร
กิจการนานา ลูกไทยรู้ค่า ควรเทิดเลิศคุณ

1. กงเกวียนกำเกวียน สิ่งที่หมุนเวียน ตามคือบาปบุญ
ทำกรรมใดไว้ กรรมไซร้ย่อมหนุน กรรมดีค้ำจุน กรรมชั่วทำลาย

2. กว่าถั่วจะสุก งาก็ไหม้คลุก พาขนมเสียหาย
ควรคิดแยบคาย สองฝ่ายเกี่ยวพัน

3. ก่อแล้วต้องสาน เมื่อคิดทำงาน ริเริ่มสร้างสรรค์ ต้องทำจริงจัง ไม่ทิ้งกลางคัน เพื่อกิจการนั้น สำเร็จด้วยดี

4. กันดีกว่าแก้ มีประโยชน์แท้ แก่ทุกชีวี กันภัยไว้ก่อน
สุนทรวิถี ประมาทภัยมี แก้ไม่ทันกาล

5. กิ้งก่าได้ทอง มันทำท่าผยอง ลำพองเหิมหาญ เปรียบผู้ลมตน คนเขารำคาญ ไม่รู้ประมาณ ถูกเย้ยไยไพ

6. เกี่ยวแฝกมุงป่า สินทรัพย์มีค่า จ่ายแจกเรื่อยไป ไม่รู้ประหยัด สมบัติสูญได้ ยามขัดสนไซร้ ใครเล่าเหลียวแล

7. ใกล้เกลือกินด่าง สองสิ่งแตกต่าง จงมองให้แน่ ใกล้สิ่งดีแล้ว คลาดแคล้วผันแปร น่าเสียดายแท้ คว้าสิ่งด้อยไป

8. ไก่งามเพราะขน เช่นเดียวกับคน เพราะงามแต่งได้ เสื้อผ้าอาภรณ์ งามงอนสมสมัย ยิ่งยิ้มละไม ยิ่งเพิ่มโสภา

9. ไก่เห็นตีนงู งูเล่าย่อมรู้ เห็นนมไก่นา สองฝ่ายรู้เล่ห์ กระเท่ห์ทีท่า ต่างมีปรีชา รู้เท่ากลกัน

10. ข้างนอกสุกใส แต่ว่าข้างใน เป็นโพรงน่าขัน บางคนภายนอกหลอกว่าโก้ครัน แต่ฐานะนั้น ง่อนแง่นเต็มทน

11. ข้าวย่อมพึ่งนา เช่นเดียวกับปลา พึ่งน้ำฉ่ำชล ต่างฝ่ายหันหน้าพึ่งพามีผล ได้ประโยชน์ดล ด้วยมิตรไมตรี

12. คับที่อยู่ได้ แต่ถ้าคับใจ อยู่ยากเต็มที เหลืออดเหลือทน ดิ้นรนหลีกหนี เพื่อให้ชีวี อยู่รอดปลอดภัย

13. ความรู้ท่วมหัว แต่ว่าเอาตัว ไม่รอดนี้ไฉน คนเรียนรู้มาก หากขาดธรรมไซร้ ชีพอาจหลงไป สู่ทางเสื่อมสถุล

14. ช้านั้นเป็นการ แม้เวลานาน ก็อาจเป็นคุณ จักทำสิ่งใด ใจเย็นเป็นทุน ใจร้อนหันหุน อาจจักเสียผล

15. ชิงสุกก่อนห่าม เช่นนั้นไม่งาม ด้วยกิเลสดล วัยรุ่นวุ่นรัก อาจจักซุกซน ปล่อยตัวมัวมล จนต้องหมองศรี

16. ซื้อควายหน้านา อีกทั้งซื้อผ้า หน้าหนาวไม่ดี โอกาสเปิดช่องของแพงเต็มที่ พ่อค้าย่อมมี กำไรเหลือหลาย

17. ดินพอกหางหมู งานค้างคอยอยู่ ไม่รีบขวนขวาย ยิ่งนานงานหนัก หมักหมมมากมาย เป็นผลเสียหาย ควรรีบแก้ไข

18. ตักน้ำใส่กะโหลก แล้วให้ชะโงก ดูเงาตนไซร้ สำรวจชั่วดีมีอยู่อย่างไร จงเสงี่ยมเจียมใจ อย่าได้ทะนง

19. น้ำขึ้นรีบตัก เตือนใจดีนัก อย่ามัวพะวง กระแสวารี มีทั้งขึ้นลง ได้โอกาสจง ตักตวงทันกาล

20. น้ำขุ่นไว้ใน มีเรื่องเคืองใคร เก็บในดวงมาน น้ำใสไว้นอก บอกกล่าวชื่นบาน ขันติพื้นฐาน ควบคุมกมล

21. บัวมิให้ช้ำ อีกระวังน้ำ มิให้ขุ่นข้น รักษาไมตรี ดีทั้งสองคน อุบายโกศล ช่วยประสานงาน

22. ปากหวานก้นเปรี้ยว ควรคิดเฉลียว เมื่อฟังคำหวาน หลงคำช้ำจิต คิดจนวายปราณ เพราะเชื่อคำพาล ผู้ไร้คุณธรรม

23. ฟังหูไว้หู เตือนจิตคิดดู ยามฟังถ้อยคำ ยับยั้งชั่งใจ ไม่ด่วนปรักปรำ ใช้สตินำ จักไม่หูเบา

24. รักดีหามจั่ว ถ้าแม้รักชั่ว จะต้องหามเสา รักดีศึกษา ยามอายุเยาว์ ได้ทำงานเบา โดยใช้ปัญญา

25. รักชั่วย่อมจัก ต้องทำงานหนัก เพราะคร้านศึกษา รักชั่วมัวเพลิน เดินผิดมรรคา จักต้องก้มหน้า รับกรรมจำทน

(ศาสตราจารย์ฐะปะนีย์ นาครทรรพ)

● ความเป็นความตายเป็นสิ่งที่ฟ้าลิขิตเอาไว้แล้ว เพราะฉะนั้นเราจึงควรมีความสุขกับช่วงเวลาหนึ่งเวลาใดของชีวิต ปล่อยให้ความตายกลายเป็นฉากสีดำสะท้อนสีสันของชีวิตให้สวยเด่นยิ่งขึ้นเถิด

● ยศและลาภหาบไปไม่ได้แน่ คงเหลือแต่ต้นทุนบุญกุศล
ทรัพย์สมบัติทิ้งไว้ให้ปวงชน แม้ร่างตนเขาก็เอาไปเผาไฟ
เมื่อเจ้ามามีอะไรมาด้วยเจ้า เจ้าจะเอาแต่สุขสนุกไฉน
เมื่อเจ้ามามือเปล่าจะเอาอะไร เจ้าก็ไปมือเปล่าเหมือนเจ้ามา

● ระลึกถึงความตายสบายนัก มันหักรักหักหลงในสงสาร
บรรเทามืดโมหันธ์ในสันดาน ทำให้หาญหายสะดุ้งไม่ยุ่งใจ

(พระศาสนโสภณ (ปลอด จัตตสัลโล) : อุทานธรรม)

● ชีวิตนี้น้อยหนอ มนุษย์ย่อมตายภายในร้อยปี แม้หากว่ามนุษย์ใดย่อมเป็นอยู่เกินไป มนุษย์นั้น ย่อมตายเพราะชราโดยแท้เลย

(ชราสุตตนิเทส)

● ความตายนี้มีแน่นอนในสองคราว คือ ในเวลาแก่ หรือในเวลาหนุ่มสาว ที่จะไม่ตายเลย ย่อมไม่มี เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายจงบำเพ็ญแต่สัมมาปฏิบัติเถิด ขอจงอย่าได้ปฏิบัติผิดพินาศเสียเลย ขณะอย่าได้ล่วงเลยท่านทั้งหลายไปเสีย เพราะผู้มีขณะอันล่วงเลยไปเสียแล้ว ต้องพากันไปเศร้าโศก ยัดเยียดอยู่ในนรก

(สารีปุตตเถรคาถา)

● สัตว์โลกอันความตายครอบงำไว้ อันความแก่ห้อมล้อมไว้ วันคืนชื่อว่าสิ่งไม่เป็นประโยชน์อีกต่อไป

ด้ายที่เขากำลังทอ ช่างหูกทอไปได้เท่าใด ส่วนที่จะต้องทอก็ยังเหลือน้อยอยู่เท่านั้น แม้ฉันใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็ฉันนั้น

แม่น้ำที่เต็มฝั่ง ย่อมไม่ไหลไปสู่ที่สูง ฉันใด อายุของมนุษย์ทั้งหลายย่อมไม่กลับมาสู่ความเป็นเด็กอีก ฉันนั้น

แม่น้ำที่เต็มฝั่ง ย่อมพัดพาเอาต้นไม้ที่เกิดอยู่ริมฝั่งให้หักโค่นไป ฉันใด สัตว์ทั้งปวง ย่อมถูกชราและมรณะพัดพาไป ฉันนั้น

(เตมิยชาดก)

● **สุภาษิตพระร่วง**

ปางสมเด็จพระร่วงเจ้า เผ้าผ่านภพสุโขทัย
มลักเห็นในอนาคต จึงผายพจน์ประภาษ
เป็นอนุศาสนกถา สอนคณานรชน
ทั่วธราดลพึงเพียร เรียนร่ำอำรุงผดุงอาตม์
อย่าคลาดเคลื่อนคลาถ้อย

เมื่อน้อยให้เรียนวิชา ให้หาสินเมื่อใหญ่
อย่าใฝ่เอาทรัพย์ท่าน อย่าริระรานแก่ความ
ประพฤติตามบูรพ์ระบอบ เอาแต่ชอบเสียผิด
อย่าประกอบกิจเป็นพาล อย่าอวดหาญแก่เพื่อน
เข้าเถื่อนอย่าลืมพร้า หน้าศึกอย่านอนใจ
ไปเรือนท่านอย่านั่งนาน การเรือนตนเร่งคิด
อย่านั่งชิดผู้ใหญ่ อย่าใฝ่สูงให้เกินศักดิ์
ที่รักอย่าดูถูก ปลูกไมตรีอย่ารู้ร้าง
สร้างกุศลอย่ารู้โรย อย่าโดยคำคนพลอด
อย่าเข็นเรือทอดทางถนน เป็นคนอย่าทำใหญ่
เป็นบ่าวไพร่อย่าไฟฟุน คบขุนนางอย่าโหด
โทษตนผิดรำพึง อย่าคะนึงถึงโทษท่าน
หว่านพืชจักเอาผล เลี้ยงคนจักกินแรง
อย่าขัดแข็งผู้ใหญ่ อย่าใฝ่ตนให้เกิน
เดินทางอย่าเดินเปลี่ยว น้ำเชี่ยวอย่าขวางเรือ
ที่ซุ่มเสือจงประหยัด จงเร่งระมัดฟืนไฟ
ตนเป็นไทยอย่าคบทาส อย่าประมาทท่านผู้ดี
มีสินอย่าอวดมั่ง ผู้เฒ่าสั่งจงจำความ
ที่ขวากหนามอย่าเสียเกือก ทำรั้วเรือกไว้กันตน
คนรักอย่าวางใจ ที่ไปมีพึงหลีก
ปลีกตนไปโดยด่วน ได้ส่วนอย่ามักมาก
อย่ามีปากว่าคน รักตนกว่ารักทรัพย์
อย่าใคร่ได้ของเข็ญ เห็นงามตาอย่าปอง
ของฝากท่านอย่ารับ ที่ทับจงมีไฟ
ที่ไปจงมีเพื่อน ทางแถวเถื่อนอย่าไคลคลา
ครูบาสอนอย่าโกรธ โทษตนผิดพึงรู้
สู้เสียสินอย่าเสียสัตย์ ภักดีอย่าด่วนเคียด

อย่าเบียดเบียนแก่มิตร ที่ผิดช่วยเตือนตอบ
ที่ชอบควรยกยอ อย่าขอของรักมิตร
พบศัตรูปากปราศรัย ความในใจอย่าไขเขา
อย่ามัวเมาเนืองนิตย์ ตริตรองตรึกทุกเมื่อ
พึงผันเผื่อต่อญาติ รู้ที่ขลาดที่หาญ
คนพาลอย่าพาลผิด อย่าผูกมิตรไมตรี
เมื่อพาทีจึงตอบ จงนบนอบผู้ใหญ่
ช้างไล่แล่นเลี่ยงหลบ สุวานขบอย่าขบตอบ
อย่ากอบจิตริษยา เจรจาตามคดี
อย่าปลุกผีกลางคลอง อย่าปองเรียนอาถรรพณ์
พลันฉิบหายวายม้วย อย่ายลเยี่ยงถ้วยแตกมิติด
จงยลเยี่ยงสัมฤทธิ์แตกมิเสีย ลูกเมียอย่าวางใจ
ไฟในอย่านำออก ไฟนอกอย่านำเข้า
อาสาเจ้าจนตัวตาย อาสานายจนพอแรง
ของแพงอย่ามักกิน อย่ายินคำคนโลภ
โอบอ้อมเอาใจคน อย่ายลเหตุแต่ใกล้
ท่านให้อย่าหมายโทษ คนโหดให้เอ็นดู
ยอครูยอต่อหน้า ยอข้าเมื่อแล้วกิจ
ยอมิตรเมื่อลับหลัง ลูกเมียยังอย่าสรรเสริญ
เยียวสะเทินจะอดสู อย่าชังครูชังมิตร
ผิดอย่าเอาเอาแต่ชอบ นอบตนต่อผู้เฒ่า
เข้าออกอย่าวางใจ ระวังระไวหน้าหลัง
เยียวผู้ชังจะคอยโทษ อย่ากริ้วโกรธเนืองนิตย์
ผิว์ผิดปลิดไป่ร้าง ข้างตนอาวุธ
เครื่องสรรพาวุธอย่าวางจิต คิดทุกข์ในสงสาร
อย่าทำการที่ผิด คิดขวนขวายที่ชอบ
โต้ตอบอย่าเสียคำ คนขำอย่าร่วมรัก

พรรคพวกพึงทำนุก ปลุกเอาแรงทั่วตน
ยลเยี่ยงไก่นกกระทา พาลูกหลานหากิน
ลือระบิลอย่าฟังคำ การกระทำอย่าด่วนได้
อย่าใช้คนบังบด ทดแทนคุณท่านเมื่อยาก
ฝากของรักจงพอใจ เฝ้าท้าวไทอย่าทะนง
ภักดีจงอย่าเกลียด เจ้าเคียดอย่าเคียดตอบ
นบนอบใจใสสุทธิ์ อย่าหยุดคนด้วยปาก
อย่าถากคนด้วยตา อย่าพาผิดด้วยหู
อย่าเลียนคำครูเตือนด่า อย่าริกล่าวคำคด
อย่าผูกมิตรคนจร ท่านสอนอย่าสอนตอบ
ความชอบจำใส่ใจ ระวังระไวที่ไปมา
เมตตาตอบต่อมิตร คิดแล้วจึงเจรจา
อย่านินทาผู้อื่น อย่าตื่นยกยอตน
คนจนอย่าดูถูก ปลูกไมตรีทั่วชน
ตระกูลตนจงคำนับ อย่าจับลิ้นแก่คน
ท่านรักจงรักตอบ ท่านนอบตนจงนอบตอบ
ความแหนให้ประหวัด เผ่ากษัตริย์เพลิงงู
อย่าดูถูกว่าน้อย หิ่งห้อยอย่าแข่งไฟ
อย่าปองภัยต่อท้าว อย่ามักห้าวพลันแตก
อย่าเข้าแบกงาช้าง อย่าออกก้างขุนนาง
ปางมีท่านชอบช่วย ปางป่วยท่านชิงชัง
ผิว์จะบังบังจงลับ ผิว์จะจับจับจงมั่น
ผิว์จะคั้นคั้นจงตาย ผิว์จะหมายหมายจงแท้
ผิว์จะแก้แก้จงกระจ่าง อย่ารักห่างกว่าชิด
คิดข้างหน้าอย่าเบา อย่าถือเอาตื้นกว่าลึก
เมื่อเข้าศึกระวังตน เป็นคนเรียนความรู้
จงยิ่งผู้มีศักดิ์ อย่ามักง่ายมิดี

อย่าตีปลาหน้าไซ	ใจอย่าเบาจงหนัก
อย่ารักเหากว่าผม	อย่ารักลมกว่าน้ำ
อย่ารักถ้ำกว่าเรือน	อย่ารักเดือนกว่าตะวัน

❑

เคล็ดลับอายุยืน

แต่ก่อน มีคนพบชายชรา 10 คน เดินเล่นที่ชายหาด แต่ละคนอายุเกิน 100 ปีทั้งนั้น แต่ท่าทางยังแข็งแรง หน้าตาสดใส จึงเข้าไปถามเคล็ดลับในการทำให้อายุยืนยาว

ชายชราคนแรก *"ตาไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่"*

ชายชราคนที่สอง *"หลังอาหาร ตาต้องเดินเล่นเสมอ"*

ชายชราคนที่สาม *"ตากินแต่ผักและอาหารรสจืด"*

ชายชราคนที่สี่กอดไม้เท้า พลางตอบ *"ตาใช้เท้าเดินแทนรถมานานแล้ว"*

ชายชราคนที่ห้า *"ตาลงมือทำงานบริการด้วยตัวเอง"*

ชายชราคนที่หกตั้งท่ามวย พลางตอบ *"ตารำมวยไท้เก๊กทุกวัน"*

ชายชราคนที่เจ็ดตอบ *"บ้านของตาอากาศถ่ายเทดีมาก"*

ชายชราคนที่แปดเอามือลูบหน้าผาก *"ตาเดินอาบแดดทุกวัน"*

ชายชราคนที่เก้าเสยผม (ที่ยังดกอยู่) *"ตานอนแต่หัวค่ำ และตื่นแต่เช้า"*

ชายชราคนที่สิบยักคิ้วพลางตอบ *"ตาไม่เคยกลุ้มอกกลุ้มใจ ไม่เคยกินยาแก้ปวดหัวเลยสักเม็ดเดียว"*

คนที่อายุยืนนั้น เขาไม่คิดมาก ไม่วิตกกังวล มีความสุขกับสภาพ "ปัจจุบัน" จะทำอะไรก็ไม่เครียด สามารถหาความสุขจากสิ่งรอบ ๆ ตัวได้เสมอ หมั่นคิดคำนึงถึงตนเอง วิเคราะห์ตนเอง ปรับจิตใจให้แจ่มใสเสมอ ละเลิกสิ่งร้ายในกายตน คิดแต่สิ่งดี ๆ มีประโยชน์ มุ่งทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคม รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนให้พอทุก ๆ วัน อายุนั้นอาจจะยืนยาวเกิน 100 ปีปลาย



ข้อพึงปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ

ไม่มีใครหยุดอายุตนเองได้ เมื่อเกิดแล้วก็แก่ แล้วก็เจ็บ แล้วก็ตาย เมื่อถึงคราวแก่ คราวที่จะต้องเกษียณอายุ ทุกอย่างที่เคยมีเคยเป็น ก็จะหายไป หากปรับตัวปรับใจไม่ได้ ก็จะเกิดความเครียด อารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย จู้จี้ขี้บ่น หวาดระแวง บางรายมีอารมณ์เศร้า เบื่อชีวิต คิดอยากตาย มองอนาคตมีแต่ความสูญเสีย หมดสิ้นความหวัง

ในความเป็นจริง เมื่อล่วงสู่วัยสูงอายุ ควรจะเป็นเวลาให้เราหยุดใช้ชีวิตที่คร่ำเคร่งกับการงานอย่างที่เคยเป็นมา หันมาดูแลทะนุบำรุงร่างกาย หมั่นตรวจรักษาสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ รับประทานอาหารแต่พอควรและเป็นประโยชน์ตามวัย ใช้เวลาว่างหางานอดิเรกทำตามความถนัดและตามความต้องการ เช่น ไปอาสาสมัครทำประโยชน์ให้แก่สังคม หรือท่องเที่ยวทัศนาจร เพื่อให้เกิดความสุขความพอใจ เป็นการให้รางวัลแก่ชีวิตของตนเอง

ในด้านจิตใจนั้น จงอย่าคิดว่าการเกษียณอายุเป็นเวลาสิ้นสุดการเดินทางของชีวิต และมีความตายมารออยู่ข้างหน้าแล้ว แต่ขอให้คิดว่า เป็นวัยเริ่มต้นของชีวิตใหม่ที่มีอิสระเสรี เป็นตัวของตัวเอง ปลอดจากภาระหน้าที่ มีโอกาสแสวงหา **“อาหารใจ”** ให้แก่ตน ด้วยการสร้างความภาคภูมิใจให้แก่ตนเอง ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม ไม่แยกตัวจากสังคม สร้างความรู้สึกสดใสเบิกบานให้ตนเองด้วยการมองสิ่งที่ดีงาม

และความสำเร็จที่เคยเกิดขึ้นกับตนในอดีต พอใจตนเองซึ่งโชคดีที่ได้ฝ่าฟันอุปสรรคมาได้จนถึงทุกวันนี้ และประสบความสำเร็จ

❑

บทเรียนจากไก่

มีกลอนดอกสร้อยสุภาษิตบทหนึ่งที่ว่า

ไก่เอ๋ยไก่ เลี้ยงลูกมาจนใหญ่ ไม่มีนมให้ลูกกิน
ลูกร้องเจี๊ยบเจี๊ยบ แม่ก็เรียกมาคุ้ยดิน
ทำมาหากิน ตามประสาไก่เอย

ไก่มันเลี้ยงลูกของมันได้ ตามสัญชาตญาณของสัตว์ที่รักลูก ไก่มันดีกว่าคน มันไม่เคยเอาลูกไปทิ้งตามถังขยะ แต่ลูกไก่นั้น เมื่อเติบโตขึ้นก็ไม่รู้จักที่จะตอบแทนพระคุณของแม่ไก่ (เพราะมันเป็นสัตว์เดรัจฉาน) แต่คนเรานั้น ดีกว่าไก่มากมายนัก ลูกบางคนนั้น เปรียบไปแล้วก็เหมือนกับลูกไก่ไม่ผิดเลย (คือ ลืมที่จะตอบแทนพระคุณของพ่อแม่)

จงเอาเยี่ยงแม่ไก่เถิด ที่ไม่ยอมทิ้งลูก แต่อย่าเอาอย่างลูกไก่ ซึ่งโตแล้วละทิ้งแม่ของตนเอง พ่อแม่ของเรามีเพียงสองคนเท่านั้น ท่านจะอยู่ให้เราได้ตอบแทนบุญคุณของท่านไม่นานนักหรอก ก่อนจะทำบุญ ขอให้อุดหนุนจุนเจือ **"พระในบ้าน"** ของท่านให้เต็มที่เสียก่อน แล้วจะได้บุญกุศลมหาศาล



คนสามวัย

คนเราโดยมาก มักจะมีอายุไม่เกิน 100 ปี คนที่อายุยืนเกินไปนั้นก็ได้รับการกล่าวถึงอย่างยกย่องชมเชย ว่าสามารถอยู่ดูลูกมีอายุยืนยาวมาได้ถึงเพียงนี้ นับว่ามีบุญหนักกว่าผู้ใด

ที่จริงแล้ว คนสมัยก่อน นิยมแบ่งอายุคนเราออกเป็น 3 ระยะ เรียกว่า ปฐมวัย (1 วัน–25 ปี) มัชฌิมวัย (26–50 ปี) และปัจฉิมวัย (51–75 ปี) ใครที่อายุเกินกว่านี้ได้ ถือว่าเป็นกำไรแห่งชีวิต ได้รับของแถมมาอีกหลาย ๆ ปี

ในวัยต้นนั้น ให้เร่งเรียนวิชา ดังสุภาษิตพระร่วงที่ว่า **"เมื่อน้อยให้เรียนวิชา ให้หาสินเมื่อใหญ่"** ในวัยกลางคนนั้น ท่านว่าให้เร่งก่อร่างสร้างตัว ตั้งหลักปักฐานให้มั่นคง เพื่อเป็นหลักให้ยึดเกาะแก่บุคคลในครอบครัวที่มีตนเองเป็นหัวหน้า ในวัยปลาย ให้สะสมคุณงามความดีไว้ให้มากที่สุด เพื่อเป็นสะเบียงเดินทางไปสู่สัมปรายภพ ผู้สั่งสมบุญย่อมได้รับความสุข ดังสุภาษิตที่ว่า สุโข ปุญญัสสะ อุจจโย การสั่งสมบุญนำสุขมาให้ จะได้ปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูกหลานสืบไป



วัน วัย เวลา และความสำเร็จ

มนุษย์อายุไม่ยืนยาว ส่วนมากมีอายุไม่เกิน 100 ปี ในอดีตเมื่อสักไม่เกินหนึ่งศตวรรษมานี้เอง มนุษย์ส่วนมากมีอายุเฉลี่ยไม่เกิน 50 ปี วัยของมนุษย์เปรียบได้กับดวงตะวันที่ขึ้นจากขอบฟ้า แล้วเริ่มสูงขึ้น ๆ ไปจนถึงเวลาเที่ยง แล้วก็ค่อยบ่ายคล้อย ตกต่ำลงเรื่อย ๆ จนเย็นค่ำ วัยของคนนั้น ในทางพระแยกเป็นวัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย

มนุษย์มีเรี่ยวแรง มีกำลังมาก เมื่ออยู่ในวัยฉกรรจ์ สามารถทำงานได้มากเมื่อยังเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่ แต่เมื่อแก่เฒ่าเข้าแล้ว ก็มีอาการขี้หลงขี้ลืม โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน สายตาแย่ลง (สายตาสั้น สายตายาว สายตาเอียง สายตาพร่ามัว ฯลฯ) น้ำเสียงแหบแสบสั่น พร่า เส้นผมก็หงอกขาวโพลนไปเกือบทั้งศีรษะ เรี่ยวแรงกำลังวังชาก็ลดน้อยถอยลงไปเป็นลำดับ

เมื่ออยู่ในวัยที่สามารถทำงานได้อย่างกระฉับกระเฉงว่องไว มนุษย์ก็ควรที่จะฉกฉวยโอกาสอันงดงามนี้ เร่งรีบขวนขวายทำงาน หาเงินทองทรัพย์สินสะสมเอาไว้เพื่อใช้บำรุงตนเองครอบครัว และสะสมส่วนหนึ่งเอาไว้ใช้เมื่อยามแก่ชราด้วย

วัยแห่งความสำเร็จของชีวิตนี้ พอจะแบ่งออกได้เป็น 5 พ ดังต่อไปนี้

1. พึ่งพา
2. พากเพียร
3. เพิ่มพูน
4. พักผ่อน
5. พลัดพราก

1. วัยพึ่งพา อายุ 1–20 ปี มีความสุข สนุกสนาน อาศัยพ่อแม่หรือญาติพี่น้อง ไม่ต้องรับผิดชอบสิ่งใดมากนัก ยังไม่มีครอบครัว มีหน้าที่เล่าเรียนค้นหาสัจธรรมความจริงแห่งชีวิต

2. วัยพากเพียร อายุ 21–30 ปี เรียนรู้ ทำงาน ลองผิดลองถูก ฝึกหัดหน้าที่งานใหม่ ๆ ที่ตนเองไม่คุ้นเคยไปเรื่อย ๆ สะสมประสบการณ์ทักษะต่าง ๆ

3. วัยเพิ่มพูน อายุ 31–50 ปี สนุกกับการทำงาน สร้างความก้าวหน้ามั่นคง ขยายงานออกไป วัยนี้เริ่มมีประสบการณ์ และความเชี่ยวชาญในงานสูงขึ้น อาจเป็นหัวหน้างาน หรือเริ่มต้นเป็นเจ้าของกิจการเล็ก ๆ บางอย่าง เป็นนักบริหารระดับต้น แล้วไต่เต้าขึ้นเป็นนักบริหารระดับสูง

4. วัยพักผ่อน อายุ 51–60 ปี วัยนี้บางคนเริ่มคิดที่จะลาออกจากงาน เกษียณอายุก่อนกำหนดที่เรียกว่า Early Retirement รับโบนัสของชีวิต ชื่นชมผลงานที่ได้กระทำไปแล้ว และความสำเร็จของตนเอง

5. วัยพลัดพราก อายุ 61 ปีขึ้นไป มีโอกาสได้พักผ่อนอย่างเต็มที่โดยมิต้องทำงานใด ๆ มนุษย์ส่วนหนึ่งเสียชีวิตในช่วงต้นของวัยนี้ อีกส่วนหนึ่งมีอายุยืนยาวไปอีกหลายสิบปี วัยนี้พร้อมที่จะถูกธรรมชาติเรียกตัวกลับคืนสู่สภาพเดิม คือ มาจากดิน ก็กลับคืนสู่ผืนปฐพีไปเช่นเดิม

มนุษย์พึงใช้เวลาที่ตนเองมีชีวิตอยู่ดูโลกให้เหมาะสมกับวัย ใช้วันเวลาที่ผ่านเลยไปอย่างชาญฉลาด เห็นคุณและโทษของเวลา สร้างความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในชีวิตให้แก่ตนเองและครอบครัว เมื่อแก่เฒ่าแล้วก็สามารถชื่นชมกับความหลังได้อย่างหน้าชื่นตาบาน มีความสุขทุกสถานในกาลทุกเมื่อตลอดชีวิต



การแบ่งวัยตามนัยแห่งพระพุทธศาสนา

คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปล ภาค 3 ตอนจบ ฉบับมหามกุฎราชวิทยาลัย ได้แบ่งอายุของมนุษย์เป็น 100 ปี โดยแยกเป็น 3 ส่วน และ 10 ส่วน

การแบ่งวัยเป็น 3 ส่วน มีดังนี้ 33 ปีแรก จัดเป็นปฐมวัย 34 ปีถัดไป จัดเป็นมัชฌิมวัย ต่อจากนั้น 33 ปี จัดเป็นปัจฉิมวัย

การแบ่งวัยออกเป็น 10 ส่วน มีดังนี้

มันททสกะ	10 ปีแห่งเด็กอ่อน
ขิฑฑาทสกะ	10 ปีแห่งการเล่น
วัณณทสกะ	10 ปีแห่งผิวพรรณ
พลทสกะ	10 ปีแห่งกำลัง
ปัญญาทสกะ	10 ปีแห่งปัญญา
หานิทสกะ	10 ปีแห่งความเสื่อม
ปัพภารทสกะ	10 ปีแห่งความค้อม
วังกทสกะ	10 ปีแห่งความค่อม
โมมูหทสกะ	10 ปีแห่งความหลงลืม
สยนทสกะ	10 ปีแห่งความนอน

(ศาสตราจารย์สุมน อมรวิวัฒน์ ความคิดและภูมิปัญญาไทยด้านการศึกษา 2538)



การแบ่งวัยในวรรณกรรมล้านนา

คำเมือง	คำแปล
10 ปี๋ อาบน้ำบ่หนาว	อายุ 10 ปี อาบน้ำไม่หนาว
20 ปี๋ แอ่วสาวบ่ก้าย	อายุ 20 ปี คุยกับสาวไม่เบื่อ
30 ปี๋ บ่หน่ายสงสาร	อายุ 30 ปี ร่างกายแข็งแรง
40 ปี๋ เยียะก๋านเหมือนฟ้าผ่า	อายุ 40 ปี ทำงานเหมือนฟ้าผ่า
50 ปี๋ สาวน้อยด่าบ่เจ็บใจ๋	อายุ 50 ปี สาว ๆ ด่าว่าไม่เจ็บใจ
60 ปี๋ ไอเหมือนฟานโขก	อายุ 60 ปี ไอเหมือนเสียงเนื้อฟานโขก
70 ปี๋ มะโหกเต็มตั๋ว	อายุ 70 ปี เนื้อตัวเป็นปุ่มเป็นปม
80 ปี๋ ไค่หัวเหมือนไห้	อายุ 80 ปี หัวเราะเหมือนร้องไห้
90 ปี๋ ไข้ก็ต๋าย บ่ไข้ก็ต๋าย	อายุ 90 ปี เป็นไข้ก็ตาย ไม่เป็นไข้ก็ตาย

(ศ. สุมน อมรวิวัฒน์, 2538)



วัยของมนุษย์มี 5 ยุค

นรางกุโรวาทคำกลอน

วัยมนุษย์ บุรุษสตรีมีห้ายุค เหมือนกันทุกชาติชั้นผันไม่ไหว
แบ่งเป็นสามตามนิยมปฐมไวย แรกเกิดใหม่จนประจวบเจ็ดขวบควร
เรียกทารกหมกมุ่นวุ่นแต่เล่น กินนอนเห็นแต่สนุกคลุกคลีง่วน
แต่เจ็ดปีจนสิบสี่นี่ใคร่ครวญ เรียกเด็กล้วนกุมารสนุกเชิงซุกซน
แต่สิบสี่ถึงยี่สิบห้านั้น เรียกหนุ่มสาวคราวฉกรรจ์กระศัลผล
ยี่สิบห้าห้าสิบหกไหวพริบทน ท่านเรียกคนผู้ใหญ่อิ่มมัชฌิมวัย
หกสิบเศษเข้าเขตเป็นคนแก่ ผู้เฒ่าแท้ย่ำปัจฉิมวัยสมัย
อันนรางกุโรวาทนุศาสน์ไว้ สำหรับใช้สอนเด็กแต่เล็กมา

(ประเสริฐอักษร. รัตนโกสินทร์ศก 129)



คนเป็น คนตาย

โลกนี้มีความแปลกประหลาดเกิดขึ้นหลายอย่าง หากสังเกตให้ดีจะ เห็นว่า สิ่งอ่อนมักจะชนะสิ่งที่แข็งกระด้าง เช่น น้ำนั้นหยดลงหินไปนาน ๆ เข้า ทุกวัน ๆ หินมันก็ยังกร่อนได้ สิ่งที่มีชีวิตนั้น ต้องมีความอ่อนหยุ่น มีความอบอุ่นนุ่มนวล สิ่งใดที่แข็งกระด้าง และเย็นชืด สิ่งนั้นมักจะสิ้นชีวิตไปแล้ว คนเราเมื่อตายลงไปนั้น ในชั่วโมงแรก อุณหภูมิในร่างกายจะลดลง 1 องศาเซลเซียส และลดลงไปเช่นนี้เรื่อย ๆ นั่นคือ ถ้าตายไปสัก 10 ชั่วโมงขึ้นแล้ว ตัวจะเย็นเฉียบและแข็งทื่อเลยทีเดียว

สมเด็จพระสังฆราชองค์ก่อน (วาสโนมหาเถระ) วัดราชบพิธ นั้น พระองค์มีหน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ อนุศาสน์ หรือสอนสั่งบรรดาพระบวชใหม่ที่เป็นสัทธิวิหาริกของท่าน ข้อคำสอนของพระองค์ท่านนั้น มักจะเน้นหนักไปทางด้านความประพฤติ ในตอนหนึ่ง พระองค์ท่านได้ดำรัสไว้ดังนี้

(บันทึกข้อเขียน, 2532)

"การจะอยู่ร่วมหมู่คณะไหนก็ตาม จงพยายามทำตนอย่างคนเป็นมีชีวิต อย่าทำตนอย่างคนตายหมดลมแล้ว เพราะคนตายช่วยตนเองอย่างใดอย่างหนึ่งมิได้ ต้องอาศัยคนอื่นเขาช่วยยกหามนำไปเผา เช่นเดียวกับผู้ที่เห็นประโยชน์ตนฝ่ายเดียว ไม่แลเหลียวถึงกิจธุระของหมู่คณะบ้าง ยามตนจะได้ประโยชน์ลาภผล ก็ตะเกียกตะกายแสดงว่าตัวเป็นผู้อยู่ร่วมคณะด้วยผู้หนึ่ง ยามตนจะเสียประโยชน์ หรือไม่ได้ประโยชน์อะไรแก่ตนโดยตรงก็พยายามหลบเลี่ยง อ้างมีกิจธุระ อ้างป่วยไข้ได้เจ็บ สุดแต่จะหลบได้อย่างไร

คอยกินแรงคนอื่นอยู่เสมอเช่นนี้ เท่ากับคนตาย อยู่ในหมู่ก็ไม่มีคุณประโยชน์อย่างไรเลย ซ้ำจะเป็นที่รังเกียจ เพราะกลิ่นเน่าเหม็นเสียอีก ชวนให้หมู่รีบกำจัดไปเสียโดยเร็ว ส่วนให้ทำตนอย่างคนเป็นมีชีวิต ก็เพราะคนเป็นสามารถช่วยเหลือกิจการงาน ทั้งส่วนกาย วาจา ใจ ได้เป็นคุณประโยชน์แก่หมู่ ได้แก่ ผู้พยายามสร้างตนเองให้สูงขึ้นด้วยวิชาความรู้ ความสามารถในประการอื่น ๆ ทุ่มเทกำลังช่วยหมู่คณะอย่างจริงจังเด็ดเดี่ยว อย่างไม่เห็นแก่ลาภผลส่วนตน แต่มุ่งลาภผลหมู่คณะ ตลอดถึงเกียรติยศชื่อเสียงแก่หมู่คณะเป็นสำคัญ ประพฤติตนได้อย่างนี้ เรียกว่า ทำตนอย่างคนเป็น อยู่ที่ไหนก็ไม่มีใครเขารังเกียจ มีแต่คอยต้อนรับ แสดงความเคารพนับถือ ถ้าทำตนอย่างคนตาย มีแต่คนเขารังเกียจ อยากขับไล่ไสส่งให้พ้นไปเสียจากหมู่ ด้วยไร้คุณประโยชน์ เปลืองที่อยู่ แม้จะลองถามความปรารถนาของผู้ทำตนอย่างคนตายนั้น ๆ ว่า ปรารถนาลักษณะคนอย่างไหน เขาก็คงตอบว่า ชอบลักษณะอย่างคนเป็น แต่น่าประหลาดนักหนา ที่เขาก็ยังหลงประพฤติตนอย่างลักษณะคนตาย ชนิดที่เขาเองก็ไม่ปรารถนาอยู่อีก ผลบุญของเขาช่างไม่ส่งอานิสงส์ให้เขากลับนิสัยเลวเช่นนี้ได้บ้างเลยหนอ ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด ยังคงเหมาะแก่ผู้ที่มีลักษณะดังคนตายร่วมอยู่ในหมู่เสมอไปเป็นแท้”

เรื่องราวที่สมเด็จพระสังฆราชพระองค์นั้นได้ทรงบันทึกไว้นี้ จารึกไว้ตั้งปี 2498 เวลาล่วงเลยมาเกือบ 50 ปีแล้ว แต่เรื่องราวยังคงทันสมัย และใช้การได้กับทุกยุคทุกสมัย ไม่ว่าในยุคใดก็ตาม ในสังคมก็จะมีคนที่กระทำตนประหนึ่งว่า **“เป็นคนตายแล้ว”** นี้ เป็นกาฝากคอยเบียดเบียนสังคมอยู่เสมอ

เมื่อยังมีชีวิตอยู่ จงอยู่อย่างคนเป็นเถิด อย่าอยู่อย่างคนตายเลย ท่านจะรีบตายไปไหนกัน ยังมีเวลานอนอีกมากในหลุมฝังศพหรือที่เชิงตะกอน เมื่อถึงเวลานั้นเข้าจริง ๆ แล้ว ท่านจะได้ตายชั่วนิรันดร์เช่นเดียวกับบุคคล

อื่นทั้งหลาย ทำไมถึงต้องรีบร้อนทำตนประหนึ่งคนตายเสียตั้งแต่ยังไม่ตายเช่นนี้กันเล่า

เรื่องกินเรื่องอยู่ใครจะสู้พ่อ   เรื่องพายเรื่องถ่อพ่อไม่สู้ใคร



เจ้ากรรมนายเวร

เป็นเรื่องที่กล่าวถึงกันมาก ในขณะนี้ก็มีละครเรื่องนี้ออกทีวีอยู่เป็นประจำ เป็นเรื่องราวย้อนยุคที่แสดงให้เห็นถึงผลกรรม (ชั่ว) ที่ได้ทำไว้แต่เดิม แล้วส่งผลมาให้ต้องได้รับกรรมในชาตินี้อย่างสาสมกัน

เจ้ากรรมนายเวรนี้ เป็นเรื่องที่กล่าวถึงกันมาก ในทำนองเป็นเจ้าชีวิตให้ประสบเคราะห์กรรมต้องทนทุกข์ทรมาน แม้แต่การกรวดน้ำนั้น ก็ต้องมีการอุทิศให้แก่ **"เจ้ากรรมนายเวร"** จนเกิดมีอาจารย์ดังบางท่าน ที่มีวิธีการที่จะล้างเวรกรรมให้หมดสิ้นไป หรือติดต่อเจ้าเวรนายกรรมได้ สุรายาเสพย์ติด บุหรี่ นี่แหละคือเจ้าเวรนายกรรมตัวจริงละ เมื่อติดอยู่ในบ่วงอบายมุข ก็ต้องยอมรับว่า เจ้าเวรนายกรรมก็คือตัวเรานั่นเอง ทำเอาไว้อย่างไร ก็ได้รับอย่างนั้น เป็นเรื่องการกระทำของตนเอง ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของตนเอง เกิดขึ้นด้วยความอยาก ความคิดปองร้าย ความลุ่มหลงมัวเมา



กรรมเก่า กรรมใหม่

กรรมที่ทำไว้แล้ว ทำคืนไม่ได้ เพราะไม่รู้ว่าจะติดตามไปทำคืนได้อย่างไร เพียงแต่เวลาที่ผ่านพ้นไปแล้ว ยังตามเรียกร้องให้กลับไม่ได้ ก่อนที่จะทำอะไร จึงต้องมีสติ ความระลึกว่า ควรทำหรือไม่ และมีสัมปชัญญะ ความรู้ตัวอย่าให้หลงผิด เช่น กรรมศรัทธา ความเชื่อเรื่องกรรม การกระทำ มีทั้งกุศล ความดี อกุศล ความชั่ว และการกระทำที่เป็นกลาง เช่น ความคิด อาจเป็นความดีก็ได้หรือความชั่วก็ได้ เป็นความเชื่อเรื่องกรรมทั่ว ๆ ไป ให้มีความรู้ความเข้าใจ และแยกความดีออกจากความชั่ว เพราะกรรมที่ทำแล้ว ต้องมีผลติดตามมาทุกครั้งไป แม้จะมีอำนาจยศความยิ่งใหญ่ ก็ไม่สามารถปฏิเสธได้

หากทุกคน ยอมรับความจริงด้วยมีหิริ ความละอายต่อบาป และโอตตัปปะ สะดุ้งกลัวต่อผลแห่งบาป โลกก็คงไม่เดือดร้อน เหมือนคติเตือนใจว่า ความไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันเป็นสุขในโลก และบุคคลทำตนเองให้เป็นเครื่องเปรียบเทียบ ไม่ควรทำร้ายกัน หรือใช้ให้คนอื่นทำร้าย

กรรมคือการกระทำ ต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ ทำแล้วได้รับผลทันตาก็มี ได้รับผลช้าหรือคล้ายกับไม่ให้ผลเลยก็มี แต่ที่แน่นอนเมื่อทำแล้วก็ได้รับผล เหมือนรับประทานอาหารและดื่มน้ำให้ผลแก่ตนและให้ผลแก่ผู้อื่น ปลูกต้นไม้เอาไว้ ถึงแม้ว่าตนเองไม่ได้รับผลปรากฏเป็นวัตถุ แต่ความสุขใจหรือผลที่เกิดแก่ผู้อื่น ย่อมเป็นพยานหลักฐานได้ พิจารณาตามแนวแห่งกรรม ซึ่งเป็นสัจธรรม อาจได้ใจความดังนี้

1. ใครทำกรรมอย่างไร ต้องได้รับผลตามเหตุแห่งกรรมนั้น ๆ

2. ความแตกต่างกันของคน ซึ่งมีทั้งทรามและประณีต ก็เพราะกรรมต่างกัน

3. ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ต้องรับชั่ว ลองพิจารณาดูว่า รดน้ำที่โคนต้นไม้ แต่ทำไมจึงมีผลตามกิ่งและยอดได้ อนาคต แปลว่า เวลาที่ยังมาไม่ถึง ต้องแยกสมมุติ บัญญัติ และปรมัตถ์ ออกจากกัน

4. เพราะคนเราทำกรรมสลับซับซ้อนกัน มีทั้งดีทั้งชั่ว ดีน้อยดีมาก ชั่วน้อยชั่วมาก ทำตามลำพัง และร่วมกันทำ กรรมจึงคล้ายสถานที่ต่าง ๆ ที่จะต้องผ่าน ตั้งแต่ต้นทางถึงปลายทาง

5. เวลาที่เสวยผลของความดีเท่าที่ตนทำไว้ แม้ตนจะกระทำความชั่ว ความชั่วยังไม่มีโอกาส ช่องทางที่จะให้ผล เพราะผลของความดียังขวางทางอยู่ แต่เมื่อสิ้นผลของความดีแล้ว ความชั่วก็อำนวยผล จึงทำให้รู้สึกว่า ความชั่วไม่ให้ผล แต่แท้จริง เพราะยังไม่ถึงชั้นแห่งความชั่ว

6. เมื่อเสวยความทุกข์ความเดือดร้อนอย่างแสนสาหัส ได้พยายามทำความดีต่าง ๆ ไว้มากมาย ทำไมความดีไม่อำนวยผล ส่วนคนชั่ว ได้รับความสุขความเจริญ ทำดีจึงไม่ได้ดี แต่เพราะโอกาสที่ความชั่วกำลังให้ผล ช่องทางที่ความดีแม้จะได้กระทำไว้ ไม่มีช่องว่างที่จะให้ผล จึงเป็นเสมือนไร้ผล คนที่ทำดีทำชั่วเท่า ๆ กัน ท่านว่าไปเกิดเป็นยมบาล

7. กรรมในอดีต และปัจจุบัน อาจเห็นได้จากสภาพของบุคคล 2 ประเภท คือ กรรมเก่า พอเกิดมาก็อุดมสมบูรณ์ เหมือนตนได้ก่อสร้างเอาไว้ กรรมใหม่ แม้จะขัดสนมาแต่เดิม แต่อาศัยความพยายาม ความอุตสาหะ ก็สามารถสร้างตน สร้างฐานะให้มีหลักฐานมั่นคงได้

อย่าคิดแต่เพียงโชควาสนา ต้องอาศัยความพยายาม ความตั้งใจที่มั่นคง เพราะประโยชน์ในปัจจุบันคือ การสร้างตัว ประโยชน์ที่มั่นคงถาวร

คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความประพฤติงาม รู้จักเสียสละ และมีปัญญา ช่วยประคองฐานะให้ยั่งยืนนาน

กรรมศรัทธา ความเชื่อในเรื่องกรรมที่ต้องทำอยู่ทุกวัน ทางกาย วาจา ใจ เป็นความเชื่อเบื้องต้น จึงต้องอาศัยกำลังความเชื่อคือ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบเป็นความเข้าใจในเหตุผลที่ครบถ้วน ตามหลักแห่งสัจธรรม ผู้ที่แสวงหาสัจธรรมต้องอบรมความเชื่อในสัมมาทิฐิเท่านั้น เป็นข้อธรรม 2 คู่ คือ เหตุผลของความทุกข์ คู่หนึ่ง เหตุผลแห่งความดับทุกข์ อีกคู่หนึ่ง

ชีวิตที่อยู่เหนือสำนึก คือ ดับความทุกข์ได้สนิท ไม่ต้องเวียนเกิด เวียนตายในชาติภพต่าง ๆ เพราะดำเนินตามทางมรรค 8 ประการ ตัดตัณหา คือตัวปัญหาได้ขาด จึงเสมือนอยู่เหนือเหตุผล เพราะการทำอะไรทุกอย่าง เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นทั้งสิ้น จึงเรียกว่า บำเพ็ญบารมีธรรมอย่างสูงสุด เป็นผู้ยอมเสียสละเพื่อประชาชนผู้ลุ่มหลงมัวเมา จะได้คลายจากความมืดมน รุ่งเรืองสว่างด้วยปัญญา เข้าใจเรื่องกรรมเวร

(พระธรรมปาโมกข์ วัดธาตุทอง กทม. 2534)



ผู้สร้าง ผู้ทำลาย

ในตัวคนคนหนึ่ง ย่อมมีทั้งผู้สร้างและผู้ทำลายอยู่ร่วมกัน ยามใดที่จิตใจเป็นปกติ ย่อมทำหน้าที่เป็นผู้สร้าง คือ สร้างสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนสร้างคุณงามความดีต่าง ๆ จนเป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ และมีผู้สรรเสริญทั่วไป แต่ยามใดจิตใจไม่เป็นปกติ เช่น กระทบอารมณ์อันไม่เป็นที่พอใจจนเกิดความโกรธ เกลียดขึ้นมา ยามนั้นย่อมประพฤติเป็นผู้ทำลาย โดยเริ่มทำลายสิ่งของก่อน ของบางอย่างได้อุตส่าห์ประดิษฐ์ขึ้นมาด้วยความยากเย็นและใช้เวลานานวัน แต่เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ก็วู่วามแล้วทำลายของนั้นจนเสียหายใช้การไม่ได้ในพริบตาเดียว จากนั้น ก็ทำลายคุณงามความดีของตนเองต่อไปอีก ด้วยการสำแดงความเหี้ยมโหดเปิดเผยความหยาบช้าอันเคยซ่อนไว้อย่างมิดชิดในตัวให้ปรากฏออกมา ทำให้ผู้ที่เคยชมต้องตำหนิและชิงชัง ไม่เพียงแต่เท่านั้น ยังอาจทำลายและทำร้ายได้กระทั่งบุคคลที่ตนเคยเคารพและรักอย่างสุดซึ้ง เช่น บิดามารดา บุตรภริยา ครูอาจารย์ และแม้แต่ตัวเองก็อาจกล้ายอมทำลายได้ ดังมีตัวอย่างเป็นข่าวอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

จงพยายามเลี้ยงแต่ผู้สร้างเถิด เพื่อความราบรื่นของชีวิต อย่าเลี้ยงผู้ทำลายไว้ให้เติบโตในตัวเราเลย เพราะจะทำให้เราต้องเสียใจอย่างสุดแสนในภายหลัง และในขณะเริ่มโกรธ ก็จงรู้ตัวว่า บัดนี้ ผู้ทำลายกำลังจะแสดงบทบาท โดยพยายามมีอำนาจเหนือเราอีกแล้ว อย่ายอมตกอยู่ใต้

อำนาจของมัน เพราะจะต้องถูกมันทำลายทุกอย่างอันยากที่จะคืนดีดังเก่าได้ในภายหลัง

อักโกเธนะ ชิเน โกธัง พึงชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ

อสาธุง สาธุนา ชิเน พึงชนะความไม่ดีด้วยความดี

(ทวี วรคุณ, 2538)

❑

เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม

มนุษย์ทุกคนต้องการชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริง และเราก็ดำเนินชีวิต เพียรพยายามทำทุกอย่างเพื่อหาสิ่งเหล่านี้ แต่แล้วมนุษย์ก็ประสบปัญหากันอยู่อย่างนี้แหละ เพราะเพียรพยายามไป โดยไม่รู้ไม่เข้าใจว่าชีวิตที่ดีและความสุขที่แท้จริงนั้นคืออะไร

หลักในการสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขนี้ ไม่มีอะไรมาก ก็คือการเข้าถึงธรรมนั่นเอง เป็นอันเดียวกัน เมื่อใดเราเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริงก็คือเข้าถึงธรรม พูดสั้น ๆ ว่า เมื่อสุขแท้ก็ถึงธรรม เมื่อพูดอย่างนี้แล้วทุกท่านจะได้ไม่หนักใจ คือจะได้เห็นการก้าวเข้าไปหาธรรม เป็นเรื่องที่ตรงกับจุดหมายของชีวิตของเราอยู่แล้ว

ถ้าหากท่านใดยืนยันกับตนเองได้ว่า ฉันเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขแท้จริงแล้ว ถ้าท่านยืนยันได้อย่างนั้น ท่านก็บอกกับตนเองได้เลยว่า ข้าพเจ้าเข้าถึงธรรมแล้ว แต่ท่านจะยืนยันได้หรือเปล่า ถ้าท่านยืนยันไม่ได้ ก็ต้องบอกว่า ฉันยังต้องพยายามเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขต่อไป นั่นก็คือ ฉันจะต้องเข้าถึงธรรมต่อไป สองอย่างนี้เป็นอันเดียวกัน คือ เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม และเมื่อถึงธรรม ก็สุขแท้

พระพุทธศาสนาก็ได้บอกแล้วว่า การเข้าถึงชีวิตที่ดี มีความสุข หรือการเข้าถึงธรรมนั้น มีให้เราเข้าถึงได้อยู่แล้วเป็นขั้น ๆ หลายขั้น ซึ่งจัดรวมได้เป็น 3 ขั้น คือ

1. ขั้นกามอามิส ได้แก่ชีวิตที่วุ่นวายหรือวนเวียนอยู่กับการหารูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสกายที่สวยงาม ไพเราะ หอมหวาน ซู่ซ่า เอร็ด-อร่อย มาเสพบริโภคบำรุงบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น และร่างกาย เป็นสุขสนุกสนานเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งเหล่านั้น

ชีวิตและความสุขขั้นนี้ แบ่งซอยออกได้เป็น 2 ระดับ คือ

ก. ระดับที่ไร้การศึกษา หรือยังไม่พัฒนา การบำรุงบำเรอตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสเนื้อหนังนั้น เป็นเรื่องที่แต่ละคนทำให้แก่ตัวเอง และเมื่อหาไปเสพไปก็ไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ จึงต้องหามาเสพให้มากที่สุด และหามาเติมเรื่อยไป

สิ่งเสพนั้นอยู่นอกตัว ซึ่งจะต้องหาเอามา ความสุขขั้นกาม จึงเป็นความสุขจากการได้การเอา เมื่อทุกคนต่างก็หาให้แก่ตัวได้มากที่สุดและให้ยิ่งขึ้นไป ก็ต้องแย่งชิงเบียดเบียนข่มเหงเอารัดเอาเปรียบตลอดจนทำลายกัน จนกลายเป็นว่า ทุกคนแย่งกันเอา จนอดไปด้วยกัน หรือคนที่แข็งแรงกว่าได้เต็มที่เพียงสองสามคน แต่คนอื่นอดแยไปทั้งหมด รวมแล้วมนุษย์ก็อยู่กันอย่างไม่มีความสงบสุข

ชีวิตและความสุขของคนในขั้นกามยังไม่พัฒนานี้ ว่าโดยคุณภาพไม่แตกต่างจากสัตว์ทั้งหลายที่คนดูถูกว่าเป็นชั้นต่ำ และยิ่งเลวร้ายกว่าด้วยซ้ำ โดยอัตราของความรุนแรง เพราะมนุษย์มีมือ สมอง และอุปกรณ์ที่จะใช้แย่งชิงทำลายกันได้หนักหนากว่า

ข. ระดับที่เข้าสู่การศึกษา หรือเริ่มมีการพัฒนา ถึงแม้ว่าแต่ละคนจะแสวงหาทรัพย์สินเงินทอง และยศศักดิ์ฐานะตำแหน่งกันไป เพื่อจะได้มีสิ่งเสพสิ่งบริโภคและมีโอกาสเสพบริโภคกันได้มาก ๆ ท่านก็ไม่ว่า แต่ขอให้มีเครื่องยับยั้งหรืออยู่ในขอบเขตที่จะไม่ก่อปัญหาแก่ชีวิตและสังคมมากเกินไป และรู้จักพัฒนาชีวิตขึ้นสู่ขั้นที่สูงขึ้นไปอีก เพื่อจะได้สร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่ชีวิตและสังคมให้มากขึ้น

เครื่องยับยั้งหรือขอบเขตที่ว่านั้น ก็คือ ศีล โดยเฉพาะในขั้นพื้นฐาน ก็คือ ศีล 5 ซึ่งอาจจะมาในรูปของกฎหมาย และกติกาสังคมอย่างอื่น ๆ ศีลนั้นจะเป็นเครื่องยับยั้งและเป็นกรอบกั้น ทำให้การแสวงหากามอยู่ในขอบเขตที่จะไม่แย่งชิงเบียดเบียนกันเกินไป ทำให้มนุษย์พออยู่กันไปได้ ทำให้สังคมพอมีสันติสุขบ้าง อย่างน้อยแต่ละคนก็พอจะได้พอจะมีวัตถุมาบำรุงความสุขของตัวบ้าง ต่างคนก็มีโอกาสเสวยสุขจากสิ่งบำเรอประสาททั้ง 5 กันได้ตามสมควร

ในระดับนี้ ท่านให้เอาทาน มาช่วยเสริมความมั่นคงปลอดภัยและความสงบสุขของสังคม โดยให้มนุษย์รู้จักให้แก่กัน มีการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เฉลี่ยรายได้ ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์หรือยากไร้

พอมีศีลเป็นฐาน และมีทานมาเสริม มนุษย์ก็อยู่ร่วมกันได้ดีขึ้น มีการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน สังคมมีสันติสุขพอสมควร

เมื่อมนุษย์พัฒนามาถึงขั้นนี้ ซึ่งทำให้มีโอกาสได้รับความสุขจากกามอามิสที่สนุกสนานหวานอร่อยทั่ว ๆ กันแล้ว ก็น่าจะเป็นชีวิตและสังคมที่สมบูรณ์ แต่ความจริงไม่เป็นอย่างนั้น เพราะกามอามิส นอกจากหากันเสพกันไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ ซึ่งทำให้เบียดเบียนกดขี่ข่มเหงกันแล้ว ยังมีจุดอ่อนที่ทำให้เกิดปัญหาอย่างอื่นอีก

ความสุขจากกามอามิส หรือกามามิสนั้น ต้องอาศัยสิ่งที่อยู่นอกตัว เช่น วัตถุบริโภคต่าง ๆ จึงเป็นความสุขแบบพึ่งพา ขึ้นต่อสิ่งภายนอกไม่เป็นอิสระแก่ตัว นอกจากนั้น ทั้งสิ่งเสพที่อยู่ข้างนอกเหล่านี้ และตัวเราคือคนที่เสพเอง ต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติแห่งความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงมีการเกิดดับเสื่อมสลาย

เมื่อจุดอ่อนเหล่านี้มาบวกกันเข้ากับลักษณะที่แสวงหา และเสพไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ ก็ทำให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้นอีก ถึงแม้จะผ่อนเบาปัญหาจากการเบียดเบียนกันลงไปได้แล้ว ก็ยังเจอกับปัญหาของชีวิตจิตใจ ที่พ่วง

เอาอาการของความทุกข์เข้ามาแฝงไว้กับความสุขในการเสพกามอามิส เช่น ความหวาดที่มาคู่กับความหวัง ความห่วงหวงระแวงหวั่นใจที่ซ่อนตัวซ้อนอยู่ในการได้ครอบครอง ความชินชาเบื่อหน่ายที่ตามติดมาต่อจากการได้เสพสมปรารถนา การตกเป็นทาสอย่างหมดอำนาจในตัวเมื่อหลงใหลเมามัว ความรันทดเมื่ออดหรือหมดหวัง และความโศกเศร้าเหี่ยวแห้งใจเมื่อต้องสูญเสียหรือพลัดพรากจากกันไป

แม้แต่ที่ประพฤติอยู่ในศีล รักษาระเบียบวินัยและทำทานให้ปันก็เป็นการฝืนใจ ทำด้วยความจำใจ เพราะการมีศีลทำให้หาและเสพไม่ได้เต็มที่ตามใจอยาก ทานก็ทำให้ต้องเสียต้องสละ เกิดความเสียดาย

เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกว่า แค่นี้ยังไม่พอนะ เธอเป็นมนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาตัวได้อีก ถ้าพัฒนาเพียงแค่นี้ ยังหนีทุกข์ไม่พ้นหรอก ยังจะเจอทั้งทุกข์นอกและทุกข์ใน เพราะเป็นสุขที่ตั้งอยู่บนสิ่งที่เป็นทุกข์ ฐานมันไม่มั่น ฉะนั้น เราจะต้องพัฒนาชีวิตต่อไป

มนุษย์ที่มีการศึกษา (ในความหมายที่ถูกต้อง) จึงก้าวต่อไปสู่การพัฒนาในขั้นจิต และขั้นแห่งอิสรภาพด้วยปัญญา และเอาผลจากการพัฒนาในขั้นของจิตใจและปัญญานั้นมาช่วยแก้ปัญหาของชีวิตในขั้นกามอามิส ทำให้การปฏิบัติต่อกามอามิสเกิดโทษทุกข์ภัยน้อยที่สุด และได้ประโยชน์มากที่สุด พร้อมทั้งมีความสุขในขั้นที่สูงขึ้นไปมาเสริมเพิ่มขึ้นอีกด้วย

2. ขั้นจิตวัฒนะ พอพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม เกิดมีเมตตาหรือกรุณาขึ้น ก็มีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น อยากให้เขามีความสุข แล้วก็อยากทำให้เขามีความสุข ก็เลยให้สละ แบ่งปันช่วยเขา เมื่อเห็นเขามีความสุข ตนเองก็มีความสุขด้วย การให้หรือทาน แทนที่จะเกิดความเสียดายก็กลายเป็นความสุข ก่อนนี้รู้จักแต่ความสุขจากการได้การเอา แต่เดี๋ยวนี้มีความสุขอย่างใหม่เกิดเพิ่มขึ้น คือ ความสุขจากการให้และการสละ การให้หรือเสียสละกลายเป็นความสุขไปได้ ในเมื่อจิตใจได้พัฒนาเปลี่ยนไป

จากการพัฒนาจิตเช่นเดียวกัน เกิดมีศรัทธา เชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม ในการสร้างสรรค์ทำสิ่งที่ดีงาม ก็เอาเงินทองออกมาให้สละบำเพ็ญประโยชน์ แล้วก็มีความสุขสบายเอิบอิ่มปลาบปลื้มใจจากการให้หรือเสียสละนั้น

ก่อนนี้ เคยมองทรัพย์สินเงินทองและยศศักดิ์ตำแหน่งฐานะตลอดจนอำนาจ เห็นความหมายเพียงว่า เป็นเครื่องมือและช่องทางที่จะแสวงหากามอามิสหรือสิ่งเสพต่าง ๆ มาบำรุงบำเรอตนเองให้มากมายเต็มที่ที่สุด แต่พอได้พัฒนาจิตปัญญาขึ้นบ้างแล้ว ก็มองเห็นความหมายใหม่ว่า ทรัพย์สินเงินทองและยศศักดิ์อำนาจ เป็นเครื่องมือขยายโอกาสให้สามารถสร้างสรรค์ความดีงามและประโยชน์สุขได้กว้างขวางและสำเร็จผลได้ดียิ่งขึ้น

ถึงจะมีความคิดสร้างสรรค์ดี ๆ แต่ขาดทรัพย์ ยศ บริวาร ความคิดนั้นก็ไม่สัมฤทธิ์ผล หรือทำได้เพียงในวงแคบ แต่พอมีทรัพย์ มีอำนาจ มีบริวาร ความคิดที่ดี ๆ ก็ออกผลเป็นประโยชน์แผ่ออกไปมากมายกว้างไกล ตอนนี้ ทรัพย์และอำนาจที่เคยเป็นเครื่องมือรับใช้ตัณหาหรือความเห็นแก่ตัว ก็กลายเป็นมาเป็นอุปกรณ์ของธรรม

คนที่ยังไม่พัฒนา หรือมีการศึกษาที่ผิด เข้าใจว่า การที่มนุษย์สามารถสร้างสรรค์เทคโนโลยี ประดิษฐ์วัตถุมาเสพบำรุงบำเรอความสุขได้มากที่สุด นั่นแหละ คือสภาพของสังคมที่พัฒนาแล้ว หรือการมีอารยธรรมอย่างสูง แต่เมื่อมีการศึกษาที่ถูกต้องได้พัฒนาตนขึ้นบ้างแล้ว ก็จึงเข้าใจว่า อาการอย่างนั้นหาใช่เป็นลักษณะของอารยธรรม หรือการได้พัฒนาแล้วแต่อย่างใดไม่ การที่ได้พัฒนาหรือความมีอารยธรรมนั้นอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงในตัวมนุษย์ ที่ทำให้เขาจัดการกับเทคโนโลยีเป็นต้นเหล่านั้นอย่างถูกต้องต่างหาก

การพัฒนาในขั้นจิตวัฒนะ จะทำให้คนมีจิตใจที่มีคุณภาพ ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น เมตตากรุณา ศรัทธา ความกตัญญูกตเวที เป็นต้น มีสมรรถภาพ เป็นจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง ขยันอดทน มีสติ รู้จักรับผิดชอบ

และมีสุขภาพดี เพราะสงบสบาย ผ่อนคลาย เอิบอิ่ม ผ่องใส สดชื่น เบิกบาน มีความสุข

เพียงแค่ได้การพัฒนาในขั้นจิตปัญญามาช่วยแทรกเสริมบ้าง ก็ยังช่วยให้การหาความสุขในขั้นกามอามิสเป็นไปด้วยดีขึ้นมากมาย ทั้งในส่วนชีวิตของบุคคล และในด้านสันติสุขของสังคม และยังได้ความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไป มาเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตนั้นอีกด้วย

การพัฒนาในขั้นจิตวัฒนะโดยตรง จะทำให้จิตเกิดมีคุณสมบัติที่สำคัญ คือ มีพลังมาก (เหมือนปล่อยน้ำให้ไหลไปในท่อหรือรางทางเดียว ไม่กระจัดกระจาย) ใสกระจ่างเอื้อต่อการใช้ปัญญา (เหมือนน้ำนิ่งสนิท ไม่ไหวกระเพื่อม ฝุ่นละอองตกตะกอน จึงใส มองเห็นทุกอย่างในน้ำชัดเจน) และสงบสบายมีความสุข (เพราะไม่มีอะไรรบกวน ไม่ขุ่นมัว ไม่ฟุ้งซ่านร้อนรนกระวนกระวาย)

จิตที่มีคุณสมบัติอย่างนี้ เรียกว่าเป็น กัมมนีย์ คือ เหมาะแก่การใช้งาน พร้อมที่จะปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ หรือใช้คิดพิจารณาพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นลักษณะของจิตที่มีสมาธิ การพัฒนาในขั้นจิตใจนี้ จึงมีสมาธิเป็นแกน หรือเป็นตัวแทนเลยทีเดียว

ถ้ามุ่งหน้าเอาจริงเอาจังกับเรื่องสมาธิ ก็ฝึกสมาธิให้แน่วแน่สนิทลึกลงไปอีก จนถึงขั้นเป็นฌาณระดับต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งขั้นที่อยู่กับรูปธรรม (รูปาวจร) และขั้นที่อยู่กับอรูปธรรม (อรูปาวจร)

ความสุขในขั้นจิตนี้ ประณีตและบริสุทธิ์ขึ้นไปมาก เพราะไม่มีอาการของความทุกข์แบบที่แฝงมากับการเสพกามอามิส เช่น ความหวาดระแวง เบื่อหน่าย รันทดใจ เป็นต้น

แม้จะได้ถึงขั้นนี้ ท่านก็บอกว่ายังไม่พออีกนั่นแหละ การที่เราจะอยู่ข้างในกับจิตใจของตัวนั้น มันดื่มด่ำไปได้ลึกล้ำก็จริง แต่อาจจะติดเพลิน

กับสมาธิและผลพลอยได้ของมัน แล้วกลายเป็นพวกหลีกหนีสังคม ไม่เผชิญ–หน้ากับความจริง เป็นการหลบทุกข์พ้นปัญหาไปได้ชั่วคราว พอออกจากสมาธิก็เจอสภาพเก่า ยังมีความยึดติดถือมั่นและถูกธรรมดาของธรรมชาตินั้นบีบคั้นเอาได้ ไม่ได้แก้ปัญหาให้เสร็จสิ้นไป เพราะฉะนั้น จะต้องก้าวต่อไปอีกให้ถึงความสมบูรณ์จบสิ้นปัญหา ให้เป็นสุขโดยไม่มีทุกข์เหลืออยู่แล้วท่านก็บอกขั้นต่อไปอีก

3. **ขั้นอิสระหลุดพ้น** หมายถึง ชีวิตที่พ้นหรืออยู่เหนือการที่จะถูกบีบคั้นครอบงำด้วยปัญหาไม่ว่าอย่างใด ๆ แม้แต่ความเป็นของกฎธรรมชาติแห่งความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงแท้และเสื่อมสลาย มีความสุขที่ปลอดโปร่งโล่งเบา ไม่มีเงาของความทุกข์รบกวน เรียกว่าเป็นพุทธะ ที่แปลให้เข้าใจกันง่าย ๆ ว่า รู้ ตื่น และเบิกบาน

ผู้ที่มีชีวิตและความสุขขั้นนี้ จะมีคุณสมบัติสำคัญอย่างหนึ่ง คือ เป็นผู้ทำกิจเสร็จแล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้ว ไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกปลดเปลื้องตัวเป็นอิสระแล้ว จึงทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เรียกว่า มีกรุณาหรือการุณยธรรมที่บริสุทธิ์และสมบูรณ์

ชีวิตและความสุขขั้นนี้ เป็นขั้นที่ถึงได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นอยู่ตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติหรือรู้เท่าทันกฎธรรมชาตินั่นเอง จนความเป็นไปของธรรมชาติที่มีความเปลี่ยนแปลง เป็นต้น ครอบงำก่อความทุกข์แก่เขาไม่ได้ สิ่งใดไม่เป็นปัญหาก็ไม่ทำให้เป็นปัญหาขึ้นมา สิ่งใดเป็นปัญหาก็แก้ไขด้วยปัญญา ที่รู้และทำให้ตรงกับเหตุปัจจัย จนเผชิญได้กับทุกสิ่งโดยไม่มีทุกข์ใด ๆ

เมื่อพัฒนามาจนมีชีวิตและความสุขถึงขั้นนี้ โดยมีความสดชื่นเบิกบานอยู่เป็นธรรมดาแล้ว ถ้าจะเอาความสุขทางจิตมาใส่อีกก็ไม่ว่า จะมีความสุขทางประสาททั้ง 5 มาเสริม ก็ได้ความสุขนั้นเต็มสภาพบริบูรณ์ และทั้งไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใครด้วย ทุกอย่างอยู่ในสภาวะสมดุลพอดีไปหมด

เพราะมีปัญญาที่ไร้ทุกข์เป็นตัวควบคุมโดยนัยนี้ เมื่อมีความสุขขั้นสุดท้ายที่ไร้ทุกข์ด้วยปัญญา ก็จบสูงสุดถึงจุดหมาย

ที่จริงแล้ว การเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขนั้น เป็นเรื่องง่าย ๆ ไม่มีอะไรมาก เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม และเมื่อเข้าถึงธรรม ก็สุขแท้

(พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต))



เป็ดกับไก่

คนสองคนเห็นเป็ดตัวหนึ่ง ไก่ตัวหนึ่ง คนหนึ่งคิดอยากจะให้ไก่เป็นเป็ด เป็ดเป็นไก่ มันก็เป็นไปไม่ได้ ในชั่วชีวิตหนึ่งมันก็ไม่เป็นให้ ถ้าคนคิดอย่างนี้ไม่หยุดก็ต้องทุกข์ คนที่สองเห็นเป็ดก็เป็นเป็ด ไก่ก็เป็นไก่ นั่นแหละ ปัญหาไม่มี เห็นถูกแล้วไม่ทุกข์ อย่างนี้ก็เหมือนกัน อนิจจังเป็นของไม่เที่ยง อยากให้มันเที่ยง เมื่อมันไม่เที่ยงเมื่อไร ก็เสียใจเมื่อนั้น ถ้าใครเห็นว่าอนิจจังเป็นของไม่เที่ยงอย่างนั้น คนนั้นก็สบายไม่มีปัญหา

ตั้งแต่วันที่เราเกิดมา เราเดินหนีจากความจริง ไม่อยากจะให้เป็นอย่างนี้ ห้ามมันก็ไม่ได้ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ จะให้เป็นอย่างอื่น มันก็เป็นไม่ได้ เหมือนกับเป็ดจะให้มันเหมือนไก่ มันก็ไม่เหมือน เพราะมันเป็นเป็ด ไก่จะให้เหมือนเป็ด ก็เป็นไปไม่ได้ เพราะมันเป็นไก่ ถ้าใครคิดก็ทุกข์ ถ้าคิดว่า **"เออ ! มันก็เป็นของมันอย่างนั้น"** คิดเช่นนี้เราจะมีกำลัง เพราะสกนธ์ร่างกายนี้จะให้มันยืนนานถาวรไปเท่าไร ๆ ก็ไม่ได้

(หลวงพ่อชา สุภัทโท วัดหนองป่าพง อุบลราชธานี)



เลิกคิดเปลี่ยนคนอื่นเสียทีเถิด

มนุษย์มีความแตกต่างระหว่างบุคคลที่ไม่เหมือนกัน ร้อยคนก็ร้อยอย่าง ไม่มีใครสามารถเปลี่ยนแปลงใครได้ หากระลึกเช่นนี้ได้เสมอ ก็จะมีความสุขได้

บางคนอยากปั้น อยากแต่ง ให้คนนั้นเป็นอย่างนั้น คนโน้นเป็นอย่างนี้ พอทำไม่ได้ดังใจหวัง ก็เครียด ก็ผิดหวัง กลายเป็นโรคประสาท หาความสุขไม่ได้เลย

ในตำนาน มียักษ์ตนหนึ่ง ที่เมื่อคนอื่นเข้านอนหมดแล้ว มันจะตื่นขึ้นมา คอยจัดระเบียบ ให้คนที่นอนทางหัวเท่ากัน แต่เมื่อคนสูงต่ำไม่เท่ากัน ทางหัวเท่า ทางเท้ากลับไม่เท่า มันก็จะจัดใหม่ ลากขาลงมา ให้ปลายเท้าเท่ากัน ทางหัวก็ย่อมไม่เท่ากันอีกนั่นแหละ

สมัยก่อนอีกเหมือนกัน มีพระราชาองค์หนึ่ง ชอบจัดระเบียบให้แก่คนเช่นที่ว่านี้ ให้นอนบนเตียง ใครหัวยาวเกิน ก็ตัดหัว หากขายาวเกิน ก็ตัดขาทิ้งไป

ในโลกแห่งความจริง ในยุคใหม่นี้ ไม่มีใครสามารถทำเช่นนั้นได้อีกแล้ว ก็เมื่อได้ทราบความเป็นสัจธรรมของมนุษย์แล้ว ว่าทำอย่างไรก็ไม่มีทางเหมือนกันได้ แล้วทำไมไม่ปรับเปลี่ยนใจ ปรับเปลี่ยนวิธีคิดกันเสียที

อยากอยู่เป็นสุขกับเพื่อนร่วมโลก เลิกความคิดที่บรมโบราณนี้ได้แล้ว ไดโนเสาร์นั้นสูญพันธุ์ไป 65 ล้านปีแล้ว ฝึกคิด มุ่งมั่น ทำงานใน

หน้าที่ให้เต็มที่ เต็มกำลัง จิตจะได้เลิกวิตก หมกมุ่น ที่คอยจะปรับเปลี่ยนคนอื่น ตนเองทำไมไม่รู้จักปรับใจของตนเอง คนที่ชนะใจตนได้นั่นแหละคือ "มนุษย์" ที่ประเสริฐที่สุด ฝึกจิตให้ดี ชีวีเป็นสุข ทำงานสนุก มุ่งสนุกอยู่กับงาน ผลงานดี ๆ ก็จะติดตามมา ชื่อเสียง เกียรติยศ เงินทอง ก็จะไหลมาเทมา แทนที่จะไปคอยนั่งจัดระเบียบของผู้อื่น ให้ตนเองกลายเป็นโรคประสาทไปเสียเปล่า ๆ

ขออย่าได้คิดเปลี่ยนนิสัยของผู้ใดเลย แต่เปลี่ยนนิสัยตนเองดีกว่า



น้ำเอ๋ย น้ำใจ

ร่างกายคนประกอบไปด้วยธาตุสี่ ได้แก่ ดิน (สิ่งที่แข้นแข็ง เช่น เล็บ ฟัน กระดูก) เรียกว่า ปฐวีธาตุ น้ำ (เช่น น้ำเหลือง เลือด น้ำหนอง น้ำดี) เรียกว่า อาโปธาตุ ลม (ได้แก่ ธาตุลมในกาย เช่น การผายลม การเรอ) เรียกว่า วาโยธาตุ และไฟ ได้แก่ ความร้อนในร่างของคนเรา ที่เรียกว่า อัคคีธาตุ ผู้รู้บางคนได้เพิ่มธาตุที่ห้าเข้าไปด้วย ได้แก่ อากาศธาตุ หมายถึงส่วนที่เป็นที่ว่างระหว่างอวัยวะภายในในร่างกายของมนุษย์

น้ำนั้น โดยธรรมชาติแล้ว เป็นสิ่งที่เอิบอาบ ไหลลงสู่ที่ต่ำ เมื่อเทียบกับความแข็งแกร่งของดินและหินแล้ว ธาตุน้ำก็เหนือกว่าธาตุดิน เพราะ **"น้ำหยดลงหิน ทุกวันหินมันยังกร่อน"** ธาตุน้ำชนะธาตุดิน เช่นเดียวกับที่ความอ่อนชนะความแข็ง

คนเราเมื่อคบกัน ได้ติดต่อพบปะ พูดคุย สังสรรค์สนทนากัน ก็ต้องแสดงออกซึ่ง **"นิสัยใจคอ"** การคบมิตร การทำงานร่วมกับผู้อื่นนั้น ต้องอาศัย **"น้ำใจ"** เป็นสำคัญ ดังคำกลอนสุนทรภู่ที่ว่า **"เราก็จิตคิดดูเล่าเขาก็ใจ ปลูกอื่นไยปลูกไมตรีดีกว่าพาล"** นั่นเอง

เมื่อคบคน ต้องเป็นคนมีน้ำใจ ไม่เห็นแต่แก่ได้อยู่ฝ่ายเดียว ไม่เป็นคนใจจืดใจดำ แต่เป็นคนใจดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเจือจุนแก่ผู้ที่ด้อยฐานะกว่าตน ไม่ดูถูกดูหมิ่นบุคคลอื่น แต่มีความสุภาพอ่อนน้อมเป็นพื้น

นิสัย มีความกตัญญูกตเวที รู้คุณคน และสิ่งอื่น ๆ ที่มีบุญคุณแก่ตน และคิดหาทางตอบแทนบุญคุณให้แก่ผู้ที่มีพระคุณแก่ตนเองอยู่เสมอ

เกิดเป็นคนควรมีน้ำใจ ปรุงแต่งไว้ให้ดีเสมอ อย่าให้จิตใจมีรสจืด เพื่อที่จะได้รับน้ำใจจากผู้อื่นได้บ้าง เป็นการตอบแทน



พืชไมตรี

เมื่อฝนโปรยลงมา พื้นดินก็ชุ่มฉ่ำด้วยน้ำ บรรดาพืชและต้นไม้ที่อับเฉาเหี่ยวแห้งมาแต่เมื่อแล้ง ก็กลับงอกงามขึ้นมาใหม่ ต่างแทงหน่อแตกใบ สีสดเขียวสลอนไปหมด น่าดูน่าชม พืชงอกเพราะน้ำ พืชงามเพราะฝน ถ้าขาดน้ำฝนเสียแล้ว ก็ยากที่จะงอกและงามขึ้นได้

มีพืชอีกชนิดหนึ่งต้องอาศัยน้ำเหมือนกัน แต่เป็น **"น้ำใจ"** ไม่ใช่น้ำฝน พืชชนิดนี้ก็คือ **"พืชไมตรี"** นั่นเอง พืชไมตรีนี้ก็เหมือนกับพืชอื่นทั่ว ๆ ไปที่ต้องปลูก ดังเช่นสุภาษิตพระร่วงที่ว่า **"ปลูกไมตรีอย่ารู้ร้าง สร้างกุศลอย่ารู้โรย"** การปลูกไมตรีนี้ ได้แก่ คิดหวังดี มุ่งหวังดี ปรารถนาดี เพื่อให้ผู้อื่นเป็นสุข โดยเว้นจากการเบียดเบียน มุ่งร้ายเขา

ผู้ที่จิตเมตตา เปี่ยมด้วยไมตรี ย่อมสร้างแต่มิตรไว้รอบตัว หรือปลูกไมตรีไว้ทุกทิศทุกสถาน จึงมีแต่ผู้รักใคร่นับถือโดยทั่วไป ไม่มีศัตรูมุ่งชิงชังและจะมีแต่ความเย็นใจเนืองนิตย์อันเกิดจากพืชไมตรีที่ตนปลูกไว้อย่างงามแล้วให้ผลนั่นเอง

(ทวี วรคุณ, 2537)



พูดเอ๋ยพูดดี

พลังอำนาจจากคำพูดของคนเรามีพลานุภาพมหาศาล สามารถเปลี่ยนสถานการณ์จากร้ายให้กลายเป็นดีได้ อาจสร้างความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ อาจก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งตรึงจิตไปนานแสนนาน ในทางตรงกันข้าม คำพูดที่ร้ายแรงเสียดแทงใจ คำพูดที่คุยโวโอ้อวด ยกตนข่มท่าน ดูถูกดูหมิ่นผู้อื่น สับปลับ ตลบตะแลง ยุให้รำตำให้รั่ว ล้วนแต่เป็นผลเสียแก่ผู้พูดเอง และผู้ที่เกี่ยวข้องด้วย ไม่มีลมอะไรร้ายเท่ากับลมปากของมนุษย์ ดังคำกล่าวของสุนทรภู่ที่ว่า เป็นมนุษย์สุดนิยมเพียงลมปาก จะได้ยากโหยหิวเพราะชิวหา การพูดดีนั้น เป็นศรีแก่ตัว ห่ากพูดชั่วก็อัปราชัย

มีบทกลอนที่บรรดาเด็ก ๆ เคยท่องจำกันได้ตั้งแต่ครั้งก่อนเก่า เนื้อความว่าดังนี้

ปากเป็นเอกเหมือนเสกมนต์ให้คนเชื่อ
ฉลาดเหลือวาจาปรีชาฉาน
จะกล่าวถ้อยร้อยคำไม่รำคาญ
เป็นรากฐานเทอดตนพ้นลำเค็ญ
เลขเป็นโทโบราณท่านสั่งสอน
พึงสังวรณ์เงี่ยไว้ใช้ว่าเล่น
การคำนวณควรชำนาญคูณหารเป็น
ช่วยให้เด่นดีนักหนารู้ท่าคน

หนังสือเป็นตรี ชั่วดีเป็นตราประดับไว้กับโลก
ยามวิโยคชีพดับลับด่วนหนี
ที่สูญแท้แต่ตัวส่วนชั่วดี
คงเป็นที่ลือทั่วชั่วฟ้าดิน

แสดงว่า การพูดนั้น สำคัญเหนือสิ่งอื่นใด สำคัญยิ่งไปกว่าการเรียนรู้มาก ๆ เสียอีก เราทั้งหลายพึงสังวรณ์ระวังในการพูด พูดแต่สิ่งที่ดี ๆ ที่เป็นประโยชน์ การพูดถึงสิ่งที่ไม่ดี ไม่เป็นประโยชน์ พูดแล้วมีผู้ได้รับความเสียหาย ไม่ควรพูด (ไม่เป็นประโยชน์แก่ตนเอง และแก่ผู้อื่น)

(รองศาสตราจารย์กาญจนา คุณารักษ์)



นิ่มนวล

ข้าวที่รับประทาน ถ้าแข็งจนกระด้างก็มักจะกลืนไม่ค่อยลง เสื้อผ้าที่นุ่งห่ม ถ้าเนื้อหยาบนัก ก็ไม่มีผู้นิยมสวมใส่ เมื่อจะรับประทาน เราก็พอใจได้ข้าวที่อ่อนละมุนละไมไม่กระด้าง จะซื้อเสื้อผ้า ก็ต้องการได้ผ้าเนื้อดีเนื้อละเอียด เพื่อสวมใส่ได้สบายตัว ข้อนี้ฉันใด

เป็นคน ถ้ามีนิสัยกระด้าง คือ ไม่นิ่มนวล และมีกิริยาวาจาหยาบคายไม่สุภาพ จะมีผู้ใดนิยมชมชอบและรักใคร่ เพราะเรื่องกระด้างและหยาบเป็นเรื่องไม่ถูกใจคน

กิริยาที่นิ่มนวล วาจาที่สุภาพ เป็นเสน่ห์อันประเสริฐทำให้คนนิยมและพอใจอย่างสนิท ดุจดังข้าวอย่างดีที่หุงกำลังน่ารับประทาน และผ้าเนื้อละเอียด ย่อมเป็นที่ปรารถนาของผู้ต้องการบริโภค และใช้สอย ฉันนั้น

ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่มีกิริยามารยาทดี และพูดด้วยวาจาอันสุภาพอ่อนหวานนิ่มนวล จึงได้เปรียบผู้หยาบคายแข็งกระด้างโดยประการทั้งปวงแน่นอน

(ทวี วรคุณ, 2538)



การคิดทางบวก

คนเราเกิดมา ช่วงเวลาที่ดำรงชีวิตอยู่นั้นแสนสั้น เมื่ออยากจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ให้หัดคิดทางบวก (Positive Thinking) ไว้เสมอ การคิดทางบวกนี้ เป็นการคิดออกไปจากตนเอง คิดให้คนอื่นอยู่ดีมีสุข เผื่อแผ่ความรัก ความเมตตาไปสู่สรรพสัตว์ เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ เมื่อมีสถานการณ์ที่คับขัน ที่น่าหงุดหงิดรำคาญใจ ก็ไม่เกิดความรำคาญหรือเอะอะโวยวายกับสิ่งที่ไม่น่าชื่นชมนั้น แต่รู้จักคิดในอีกแง่มุมหนึ่งที่ทำให้เกิดความสบายใจทั้งแก่ตนเอง และผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเกี่ยวข้องด้วย

ตัวอย่างการคิดทางบวก

1. วันนี้จนมากจริง ๆ หาเศษเงินในบ้านไปซื้อก๋วยเตี๋ยวสักห่อยังไม่ได้ ก็คิดว่า ไม่เป็นไร ลองอดดูสักวัน ออกไปหายอดตำลึง ยอดกระถินมาตำน้ำพริกกินกับข้าวสวยร้อน ๆ ก็คงพอได้การอยู่

2. เมื่อขับรถมาถึงสี่แยก แล้วติดไฟแดงเป็นคันแรกพอดี แทนที่จะนึกเคืองก็ให้นึกว่า แหมนี่ยังโชคดีนะ ที่ได้รอคิวที่จะไปเป็นคันแรกเลย เดี๋ยวพอไฟเขียว เราจะได้ออกตัวไปก่อนใคร ๆ

3. เมื่อเหลือน้ำดื่มในขวดอยู่เพียงหนึ่งกั๊ก (1/4 ขวด) แทนที่จะรู้สึกเคืองว่าใครมาแอบดื่มน้ำของเราหมด ก็คิดว่า เออนี่ยังดีนะ ยังเหลือไว้ให้อีกตั้งกั๊ก ยังพอดับกระหายได้อยู่หรอก

4. เมื่อจอดรถไว้กลางแดดนาน ๆ แล้วมาขึ้นรถ รู้สึกร้อนมาก แทนที่จะรู้สึกหงุดหงิดใจ ก็ให้คิดว่า ดีเหมือนกันนะนี่ เพราะจะได้ใช้ความร้อนนี่แทนแผ่นร้อน นาบหลังไหล่ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ปวดอยู่พอดี ไม่ต้องเปลืองไฟฟ้าหรือน้ำร้อนแต่ประการใดเลย

คนที่ได้ฝึกตนเองให้ **"คิดทางบวก"** จนเป็นนิสัยนั้น จะกลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ไม่หงุดหงิดโดยง่าย เป็นที่ชื่นชมของคนรอบข้าง ผู้ที่ได้คบค้าสมาคมด้วยมักจะมีความนิยมชมชอบ และรู้สึกสบายใจเมื่อได้เข้าใกล้ ได้สังสรรค์เสวนาด้วย แต่ถ้าเป็น **"คนคิดทางลบ"** อยู่ร่ำไป ก็จะเป็นคนที่หาเพื่อนได้ยาก ไม่มีใครอยากจะคบหาสมาคมด้วยนาน ๆ เข้าก็จะถูกทอดทิ้งให้อยู่เดียวดายไร้เพื่อนฝูง ต้องหงอยเหงาอยู่แต่ลำพังตน หาความสุขให้กับตนเองไม่ได้



การบริหารเวลา

นักบริหารทั้งหลาย ต้องใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เห็นคุณค่าของเวลา การบริหารเวลาเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจาก **"เวลา"** เป็นทรัพยากรที่มีจำกัดอย่างที่สุด เงินทองนั้น มีแล้วหมดไป แล้วก็หามาใหม่ได้ ข้าวของเครื่องใช้ที่ชำรุดสึกหรอหรือสูญหายไป ก็สามารถหามาทดแทนของเดิมได้ แต่เวลานั้น เมื่อล่วงเลยไปแล้ว ก็ไม่มีทางที่จะหวนกลับมาได้เลย แม้สักวินาทีเดียว

เวลาทุกนาทีที่ผ่านไปมีค่าเสมอ เราต้องรู้จักเรียงลำดับความสำคัญก่อนหลังของเวลา ปฏิบัติภารกิจหน้าที่การงานทั้งหลายให้แล้วเสร็จในระยะเวลาที่กำหนด รู้ว่าการใดเร่งด่วนควรทำในทันที การใดที่สามารถรอคอยหรือเลื่อนไปทำในภายหลังได้ ก็วางแผนไว้ให้ดีว่าจะลงมือทำเมื่อไร

คนบางคนชอบทำตนเป็นคน **"ห่วงหน้าพะวงหลัง"** แล้วละทิ้งประโยชน์ที่จะได้เฉพาะหน้าไป การจัดลำดับงานและการรู้หน้าที่ควรทำอะไรก่อนอะไรหลัง เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยย่นระยะของงานและชีวิตได้มาก เพราะชีวิตเป็นของน้อย และทั้งไม่รู้วันตายอีกด้วย ถ้ามัวสนใจสิ่งที่ไม่ควรสนใจก็อาจจะตายเปล่า สูญจากสาระที่ควรจะได้ คนที่ได้รับการยอมรับว่าทำงานสำเร็จได้ดีเยี่ยมนั้น แท้จริงแล้ว ก็คือคนฉลาดที่รู้จักจัดสรรเวลา และมอบ-หมายหรือใช้งานให้คนอื่นทำงานแทนตนได้อย่างเหมาะสม



คู่สร้างคู่สม

เมื่อมีคู่ครอง มีทรัพย์สินและญาติมิตรเพิ่มทวี แม่บ้านดี ผูกใจสามีได้ และทำให้ทั้งบ้านร่มเย็น สามีดีเป็นหลักของครอบครัว ทำให้แม่บ้านมีความอบอุ่นใจ มั่นใจ สามีภรรยาที่ดี เอาใจใส่ทำหน้าที่ต่อกันอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ชีวิตคู่ครองเจริญมั่นคง เมื่อมีคุณธรรมรองรับเป็นฐาน จะเป็นคู่สร้างคู่สม เมื่อมีสัจธรรม 4 ประการ (สัจจะ จริงใจต่อกัน ทมะ การรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ ข่มใจระงับความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน ขันติ มีความอดทน อดกลั้น ต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย ไม่ล่วงเกินกันรุนแรง และจาคะ มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันเป็นผู้ให้ จิตใจไม่คับแคบ ไม่เห็นแก่ตัว) ก็จะเป็นปุ๋ยช่วยบำรุงต้นไม้แห่งชีวิตสมรสให้แข็งแรงงอกงาม เมื่อจะร่วมชีวิตกันทั้งที ต้องคิดให้ดีว่า จะเป็นคู่ประเภทใด ได้คนดีมาครองคู่ ก็คือ การเอาคุณค่าของชีวิตมาเสริมกัน และทวีกำลังในการสร้างสรรค์ความเจริญงอกงามให้แก่ครอบครัวต่อไป

เมื่อเป็นคู่สร้างคู่สม ก็ต้องมีธรรม 4 ประการที่สมกัน ได้แก่

1. **สมศรัทธา** มีความเชื่อ ความเลื่อมใส ใฝ่นิยมสมกัน เช่น เชื่อถือในลัทธิศาสนา ใฝ่นิยมในคุณค่าของความงามความสุนทรีย์ของศิลป์

2. **สมศีลา** มีศีล คือ ความประพฤติสมหรือเสมอกัน ประพฤติเข้ากันได้ อยู่ในระดับเดียวกัน ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามกัน

3. สมจาคา มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละสมหรือเสมอกัน

4. สมปัญญา มีปัญญาสมหรือเสมอกัน ปัญญานี้ หมายถึงความรู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักดีชั่ว รู้จักว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์ หรือไม่เป็นประโยชน์

(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต))

คู่สร้างคู่สมนี้ นับเป็นคู่ที่มีบุญแท้ ได้ครองคู่ร่วมกันอย่างมีความสุขตลอดชีวิต

❑

คู่กัด คู่ฟัด

คู่ครองที่ไม่สมกันนั้นก็มีอยู่มากมาย ที่ทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ ที่ไม่มีความสุขในการครองเรือน เปรียบกับการอยู่ด้วยกันอย่างผิดฝาผิดตัว ไม่เหมาะสมกันด้วยประการทั้งปวง จนเรียกได้ว่า "คู่กัดคู่ฟัด" นั้น พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงแสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน เป็น 4 ลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. คู่ปีศาจกับปีศาจ ศพอยู่ร่วมกับศพ เช่น ผัวเมาเหล้า เมียเล่นไพ่ ก็ชวนกันไปเล่นไพ่ เสร็จแล้วก็เมาเหล้า คลอกันมา มีลูกหัวปีท้ายปี อยู่กันได้ คู่นี้ไม่ใคร่ขัดแย้ง ไม่ค่อยทะเลาะกัน เพราะมืดพอ ๆ กัน มามืดไปมืด

2. คู่ปีศาจกับเทพธิดา สามีจิตใจมืดบอด มัวเมา เปรียบเสมือนปีศาจ ส่วนภริยานั้น มีคุณธรรมสูง มีปัญญาสูง ดังนั้น เมื่อมองเรื่องเดียวกัน จึงรู้ไม่เท่ากัน ในที่สุด จะเกิดการขัดแย้ง ถกเถียงกัน เป็นการมองคนละมุม เฉกเช่นตาบอดคลำช้าง ที่รู้สึกว่าช้างมีรูปร่างเหมือนหอก เหมือนต้นเสา เหมือนพัด เหมือนเชือก หรือเหมือนผนัง เป็นต้น การที่ภรรยาดีแต่สามีไม่ดี ชีวิตครอบครัวจะไม่ได้รับความสุขเลยตลอดชีวิต เพราะจะมีการขัดแย้งกันโดยตลอด ไม่ว่าการพูด การคิด การมองโลก แม้กระทั่งการปรุงอาหาร ความสะอาดภายในบ้าน ทำให้หาความสุขในบ้านได้ยากยิ่ง สามีที่ไม่ดีนั้น ก็คือ สามีที่คิดทำลายล้างภรรยา สามีที่วางตัวเป็นนาย ไม่ช่วยทำการงาน แต่ปล่อยให้ภรรยาทำงานหนักแต่ผู้เดียว สามีที่ประพฤติ

ตนเยี่ยงโจร คอยรีดคอยไถ ปล่อยให้ภรรยาทำมาหาเลี้ยง ตนเองคอยแต่เฝ้าผลาญทรัพย์สมบัติของภรรยา

3. เทพบุตรกับปีศาจ คู่นี้สามีดีเหลือเกิน มีความประพฤติเรียบร้อย ประเภทเหล้าไม่กิน ฝิ่นไม่สูบ ไม่เที่ยวเตร่ รักบ้านช่อง หมั่นทำมาหากิน แต่ภรรยาไม่ดี เอาแต่เล่นไพ่ ไม่อยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน แต่เชือนแชไปบ้านเพื่อนฝูง ไม่คิดทำมาหากิน ปล่อยให้สามีหาเลี้ยง ตนเองนำแต่ความเดือดร้อนมาให้แก่ครอบครัว เล่นหวยรวยโป ฯลฯ ครอบครัวเช่นนี้ ก็ไม่มีทางที่จะมีความสุขราบรื่นได้เช่นเดียวกัน ภรรยาที่เลวร้ายนั้น แยกได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. วธกาภริยา ภรรยาเยี่ยงเพชฌฆาต ปรารถนาความเสื่อมเสียให้แก่สามี ดูหมิ่นและคิดหาทางทำลายสามีเสมอ

2. โจรีภริยา ภรรยาเยี่ยงโจร ผู้ล้างผลาญทรัพย์ที่สามีหามาได้

3. อัยยาภริยา ภรรยาเยี่ยงนาย ได้แก่ ภรรยาผู้ไม่ใส่ใจในการงาน เกียจคร้าน รับประทานมาก ปากร้าย หยาบคาย ใจเหี้ยม ข่มขู่สามีเสมอ

4. เทพบุตรกับเทพธิดา เป็นคู่ที่ดีด้วยกันทั้งสองฝ่าย หมายถึงพื้นฐานทางสติปัญญาอยู่ในระดับเดียวกัน พูดจาเข้าใจกัน จึงอยู่ร่วมกันได้เป็นทั้งเพื่อน ทั้งมิตร ทั้งพี่และน้องกันได้ ต่างฝ่ายต่างยกย่องนับถือกันให้เกียรติกันและกัน ภรรยาที่ดีนั้น แบ่งได้ 4 ประเภท ได้แก่

1. มาตาภริยา ภรรยาเยี่ยงมารดา หวังดีทุกเวลา คอยห่วงใยรักษาสามีเหมือนมารดาปกป้องบุตร

2. ภคินีภริยา ภรรยาเยี่ยงน้องสาว เคารพสามีตนเองเป็นน้องมีใจอ่อนโยน คล้อยตามสามีเสมอ

3. สขีภริยา ภรรยาเยี่ยงสหาย พบสามีเมื่อใดก็ปลาบปลื้มดีใจ เหมือนพบเพื่อนที่จากไปนานแสนนาน

4. ทาสีภริยา ภรรยาเยี่ยงทาส ยอมอยู่ในอำนาจสามี แม้ถูกขู่ตะคอกเฆี่ยนตี ก็อดทนได้ไม่โกรธตอบ

คู่กัดคู่ฟัดนี้เรียกได้ว่า คู่กรรม ถึงจะขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท ด่าทอทุบตีกัน แต่ที่อดทนอยู่ร่วมกันไปเพื่อลูก หรือเพื่อรักษาหน้าตาของตนเองก็มีมากมาย ที่ทนกันไม่ได้ประหัดประหารกันถึงตาย หรือแยกทางกันเดินก็มีไม่น้อย เรื่องคู่นี้เป็นเรื่องบุญทำกรรมแต่งจริง ๆ กระทำกรรมอย่างใดไว้ก็มักจะได้รับผลกรรมอย่างที่กระทำลงไปนั้น



ผีในขวด

ชายผู้หนึ่ง กินเหล้าเมาอยู่เกือบตลอดชีวิตจนกระทั่งร่างกายทรุดโทรม ผอมลง ๆ เหลือแต่หนังหุ้มกระดูก ครอบครัวของเขาคิดว่าคงไปไม่รอดแล้ว เช้าวันหนึ่งเลยจัดอาหารให้เขาไปทำบุญใส่บาตร ชายผู้นั้นก็เอาข้าวเหนียวและกับข้าวที่เขาจัดให้เป็นชุด ๆ เทลงในบาตรของพระที่เดินนำหน้าหมดเลย องค์ที่ตามหลังก็เลยไม่ได้อะไร เมื่อภรรยาทักท้วงว่าทำไม่ถูก เขาก็ตะโกนตามหลังพระไปว่า *"กลับไปถึงวัดแล้วให้แบ่งกันเด้อ !"*

คนไทยส่วนมากกลัวผีทั้ง ๆ ที่ไม่เคยเห็นผี ศาสนาพุทธสอนให้สังเกตเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ถ้าผีไม่เคยปรากฏ มันก็ไม่มีเหตุปัจจัยที่จะกลัว ทุกคนเคยเห็นคนเมา และฤทธิ์ของน้ำเมามามากแล้ว มันก็เป็นสาเหตุแห่งความเสื่อมเสียหายสารพัด ล้วนแต่น่ากลัวทั้งนั้น แต่ไม่กลัวกัน ไปกลัวผีที่ไม่เคยเห็น ผีในขวดเห็นทุกวันกลับไม่กลัว

(พระอาจารย์ปสันโน)



สอนลูกให้ถูกทาง

พ่อแม่จำนวนไม่น้อย ที่เมื่อยังเป็นเด็กแล้ว ไม่สามารถทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนาได้ เมื่อเป็นผู้ใหญ่ แต่งงานมีเหย้าเรือน มีลูกมีเต้าแล้ว ก็พยายามเหลือเกินที่จะยัดเยียดเรื่องที่เขาต้องเรียนต้องฝึก ยัดทะนานให้ลูกสามารถกระทำในสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองอยากจะกระทำให้ได้ในสมัยเด็กแล้วไม่สามารถทำได้ดังใจนั้น เช่น อยากให้เป็นนักกีฬาทีมชาติ อยากให้เล่นดนตรีเก่ง ๆ อยากให้เป็นนักร้องที่มีชื่อเสียงโด่งดัง ฯลฯ

พ่อแม่ที่คิดเช่นนี้ เป็นเพราะไม่เข้าใจเรื่องจิตวิทยาของเด็กอย่างแท้จริง หากพ่อแม่เป็นคนกดดัน บีบคั้นให้ลูกต้องเป็นนั่นเป็นนี่ ต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ได้ ทั้ง ๆ ที่ตนเองไม่สามารถกระทำเช่นที่ว่านั้นได้เลยนั้น เป็นการสร้างความเครียด ความคับข้องใจให้กับเด็กเป็นอย่างมาก การพูดจากรอกหูลูกอยู่ทุกวัน ว่าผิดหวังอย่างโน้นอย่างนี้ อยากจะได้อะไร ลูกก็ไม่สามารถทำให้ได้ดังใจหวัง อับอายเขาเหลือเกิน หากลูกทำไม่ได้ แม่จะฆ่าตัวตาย อย่างนี้เป็นต้น คนที่มีการศึกษาดี เป็นศึกษิต เขาจะไม่บีบคั้นน้ำใจลูกด้วยวิธีการที่สิ้นคิดเช่นนี้เป็นอันขาด เพราะเท่ากับเป็นการส่งลูกให้ตาย หรือมุ่งไปสู่ "โรงเลี้ยงบ้า" โดยแท้

ท่านอยากให้ลูกเป็นคนดีหรือไม่ อยากให้เขามีความสุขในการดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้หรือไม่ หากอยากให้เขาเป็นคนดี อยากให้เขามีความสุขจงเลี้ยงดูเขาอย่างพ่อแม่ที่มีความเข้าอกเข้าใจจิตวิทยาเด็กตามสมควร เด็กทุกคนมีความแตกต่างระหว่างบุคคลที่ไม่เหมือนกัน เขาอาจจะเก่ง หรือไม่เก่ง นั่นเป็นเรื่องสำคัญนักหรือสำหรับชีวิตของเขา การประกอบอาชีพ

การงานนั้น เมื่อเป็นคนดีสามารถหางานที่เป็นอิสระ หรืองานที่ประกอบด้วยความซื่อสัตย์สุจริตทำได้ ก็น่าจะดีเพียงพอแล้ว การกวดขันเลี้ยงดู อบรมดุว่า สั่งสอนให้เขาเป็นเด็กดี ขยันและรักการเล่าเรียนเขียนอ่านนั้น สามารถกระทำได้ในระดับหนึ่ง แต่ต้องไม่กดดัน บีบคั้นกันมากจนเกินไป ในสังคมที่มีการแข่งขันกันอย่างหนักในยุคโลกาภิวัตน์นี้ มีเด็กจำนวนมากที่ไม่สามารถเรียนให้ดีได้สมดังใจหวังของพ่อแม่ เพียงได้เกรดเฉลี่ยต่ำลงไปจากเดิมเพียงเล็กน้อย ก็กระโดดตึกลงมาตายเสียแล้ว

พ่อแม่ที่ดี มีความเข้าใจลูก ต้องให้ความรักความอบอุ่น คอยประคับประคอง ให้กำลังใจ ยกย่องส่งเสริม เมื่อลูกสามารถกระทำได้ดี เรียนเก่งเรียนดี ไม่เปรียบเทียบกับเด็กอื่นที่เขาเก่งกว่า และเร่งรัด บีบคั้นให้ลูกต้องเรียนเก่งเหมือนกับคนนั้นคนนี้ อันจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ มีปมด้อยต่อไป พ่อแม่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้เขาได้เลือกเรียนในสาขาวิชาที่เหมาะสมกับความถนัด ความสามารถ และสติปัญญาของเขา ดีกว่าที่จะผลักดันให้ลูกเรียนวิชาที่ยากจนเกินความสามารถ แล้วต้องมาประสบความล้มเหลวในภายหลัง

การเลี้ยงลูกนั้น ต้องไม่ปรนเปรอลูกแต่ทางวัตถุ มีเงินทองเท่าไรก็ให้ลูกไปใช้อย่างไม่บันยะบันยัง ความสุขทางวัตถุนั้น สู้ความสุขทางจิตใจไม่ได้ ให้ความรักความอบอุ่น ความเข้าใจที่ดีแก่ลูกจะเป็นการดีกว่ามาก สอนลูกให้ประหยัด ให้รู้จักคุณค่าของเงินทอง เวลา ใช้สิ่งที่มีจำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชีวิต ให้ลูกได้รู้ว่า ทุก ๆ อย่างนั้น ความสุขนั้นอยู่ที่ใจนี้เอง หากคิดดี ก็มีสุข หากคิดไม่ดี ก็จะมีแต่ทุกข์ พ่อแม่อยากจะเลี้ยงลูกให้กินดีอยู่ดีมีสุข ก็ต้องอบรมบ่มนิสัยให้เขาเป็นคนมองโลกในแง่ดี และสามารถแสวงหาความสุขจากสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวได้ตลอดเวลา เมื่อตนเองลาลับจากโลกนี้ไป ลูกจะได้ปีกกล้าขาแข็ง สามารถพึ่งพาตนเองได้

และมีความสุขในการดำรงชีวิต เป็นสมาชิกของครอบครัวใหม่ สร้างตน สร้างชาติกันสืบไป





ผลของการประกอบกรรมดีและกรรมชั่ว ทำให้มนุษย์มีชีวิตแตกต่างกัน

กรรมชั่ว

ฆ่าสัตว์ คนอายุสั้น เบียดเบียนสัตว์ ทำให้เป็นคนขี้โรค โกรธและพยาบาท ทำให้มีผิวพรรณหยาบกระด้าง ริษยาผู้อื่น ไม่มีเดชานุภาพ ตระหนี่ถี่เหนียว ทำให้ยากจนข้นแค้น เย่อหยิ่งจองหอง ทำให้ไปเกิดในตระกูลต่ำ ดื่มสุราเมรัย ทำให้มีปัญญาทราม

กรรมดี

ไม่ฆ่าสัตว์ ทำให้เป็นคนอายุยืน ไม่เบียดเบียนสัตว์ ทำให้มีสุขภาพดี อดทนไม่โกรธตอบ ทำให้มีผิวพรรณดี เปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล ไม่ริษยาผู้อื่น ทำให้มีเดชานุภาพมาก บริจาคทานเป็นนิจ ทำให้เป็นผู้มีสมบัติมาก อ่อนน้อมถ่อมตนเสมอ ทำให้ได้อยู่ในตระกูลที่สูงศักดิ์ คบแต่บัณฑิต ทำให้เป็นผู้มีปัญญามาก



สุขภาพจิต

แม้ท่านจะเป็นคนเก่ง ร่ำรวย มีเงินทองหลายสิบ หรือหลายร้อยล้านบาท แต่ถ้ามีสุขภาพกายที่ไม่แข็งแรง วัน ๆ หนึ่งมีแต่เจ็บป่วยเป็นโน่นเป็นนี่อยู่เสมอ ท่านก็จะไม่มีความสุข และอายุก็จะไม่ยืนยาว ดังนั้น ท่านจึงต้องออกกำลังกายทุกวัน แม้ท่านจะเป็นคนเก่ง คนรวย และมีสุขภาพที่เข้มแข็งเพียงไร แต่ถ้ามีสุขภาพจิตที่ไม่ดีไม่งาม วัน ๆ หนึ่งมีแต่คิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว เห็นแก่ตัว จู้จี้ ร้อนรุ่มกลุ้มใจ และมีความเครียดอยู่ตลอดเวลา ท่านก็จะไม่มีความสุข อายุก็จะไม่ยืนยาว ดังนั้น จึงจำเป็นต้อง **"ฝึกจิตภาวนา"** เป็นประจำทุกวัน การออกกำลังกายให้แข็งแรง และการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดของมนุษย์ผู้รักความเจริญ



อกุศล 10

ความประพฤติที่เป็นอกุศล 10 ประการ ได้แก่

1. ละโมบโลภมาก
2. ขัดเคืองแค้นใจ
3. หดหู่ท้อแท้
4. ซึมเซาเหงาง่วง
5. ฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ
6. ระแวงแคลงใจ มักโกรธโทษคน
7. จิตใจขุ่นมัว
8. เครียดเคร่งเพ่งคิด
9. เกียจคร้านงานละ
10. สมาธิไม่ดี

อกุศลทั้ง 10 ประการนี้ หากอยู่ในตัวตนของผู้ใด ผู้นั้นจะมีแต่ความทุกข์เข็ญ และประสบแต่ความยากลำบากไปจนตลอดชีวิต พึงเลิกละเสียให้ได้ และประพฤติในสิ่งตรงกันข้าม ได้แก่ กุศล 10 แทน จึงจะมีแต่ความสุขความเจริญ



บัญญัติ 10 ประการ
แห่งความงามของมนุษย์

ความงามของมนุษย์ทั้งหลายนั้น มิได้อยู่ที่งามร่างกาย แต่อยู่ที่จิตใจและคุณสมบัติส่วนอื่น ๆ เป็นองค์ประกอบด้วย ความงามเหล่านี้ มีอยู่ 10 ประการ ได้แก่

1. งามกาย เนื้อตัวสะอาดสะอ้าน ดูดีมีชีวิตชีวา

2. งามอาภรณ์ แต่งกายด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ที่สะอาด เหมาะสมแก่ฐานานุรูป

3. งามกิริยา มีมารยาทและคุณสมบัติของความเป็นผู้ดี รู้วิธีการปฏิบัติตนต่อบุคคลอื่นอย่างเหมาะสมเสมอ

4. งามวาจา พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และพูดเท่าที่จำเป็น (ระมัดถ้อยระวังคำ)

5. งามความรู้ เป็นพหูสูต มีความทรงจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้มาก สาธยายได้ชัดเจน

6. งามความสามารถ มีความสามารถในหน้าที่การงานที่ปฏิบัติเป็นอย่างสูง

7. งามความคิด คิดดี คิดในเชิงสร้างสรรค์ คิดริเริ่ม คิดแต่จะทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม ประเทศชาติ

8. งามหน้าที่ความรับผิดชอบ รู้บทบาทตนเอง ปฏิบัติหน้าที่ได้ถูกต้องตรงตามบทบาทที่ได้รับนั้น มีระเบียบวินัยในตนเอง

9. งามวุฒิภาวะ มีเหตุมีผล มีความเป็นผู้ที่น่านับถือ เป็นเด็กก็ให้เห็นว่าเป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ก็มีความเป็นผู้ใหญ่ที่ทรงวัยวุฒิ ไม่ประพฤติตนแบบคนแก่เพราะกินข้าวเฒ่าเพราะอยู่นาน แก่กะโหลกกะลา

10. งามใจ มีศีลธรรมและจริยธรรมในการกระทำกิจทั้งหลายทั้งปวง



หน้าที่ผู้สูงอายุ

คนหลังเกษียณอายุ ที่เรียกว่า ผู้อยู่ใน "ปัจฉิมวัย" นั้น หมายถึงผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่นิยมเรียกกันว่า "วัยทอง" (Golden Age) ร่างกายเริ่มทรุดโทรม เพราะใช้งานตรากตรำมาอย่างหนักเป็นเวลาช้านาน อวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมสมรรถภาพ เช่น ผมหงอก ฟันหัก ผิวหนังเหี่ยวย่น หลังงอ ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดาของสังขารมนุษย์ ทุกคนต้องแก่ ไม่มีใครล่วงพ้นความแก่ไปได้ คนเราแก่ตัวลงไปทุก ๆ วินาที นาที ชั่วโมง วัน เดือน ปี ดังนั้น พึงระลึก ตระหนักถึงความแก่นี้ ด้วยความไม่ประมาท คนแก่ หรือผู้สูงอายุ มีหน้าที่ดังต่อไปนี้

1. หมั่นทำบุญทำกุศลเนือง ๆ บริจาคทานบ่อย ๆ ตามกำลังทรัพย์ รักษาศีลห้าเป็นประจำตลอดชีวิต

2. งดเว้นจากอคติ 4 ประการ คือ ลำเอียงเพราะรัก ลำเอียงเพราะชัง ลำเอียงเพราะกลัว และลำเอียงเพราะหลง

3. ตั้งมั่นอยู่ในพรหมวิหาร 4 คือ มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

4. นอกจากงานบุญกุศลที่สมควรแล้ว ควรพยายามที่จะไม่ไปไหนให้เป็นการใช้จ่ายหมดเปลืองโดยไม่จำเป็น

5. พยายามทำตนเป็นคนเลี้ยงง่าย มีปัจจัยเครื่องอาศัย เช่น เครื่องนุ่งห่ม อาหาร และที่นอนที่นั่งเท่าที่จำเป็น

6. ไม่เป็นคนจู้จี้ขี้บ่น ต้องนึกเสมอว่า เราแก่แล้ว ต้องอาศัยเขาช่วยเหลือ ไม่ควรทำให้เขาเดือดร้อนจนเกินไป

7. พยายามพูดจาให้มีหลักฐานมั่นคง มีประโยชน์แก่ผู้ฟัง ไม่พูดเล่นเหลาะแหละ ไม่พูดเลื่อนเปื้อนให้เด็กดูถูกได้

8. เวลาจะพูดสั่งสอนลูกหลานหรือใคร ๆ ให้นึกไว้เสมอว่า วัยและร่างกายของเราต่างกับลูก ๆ หลาน ๆ มาก จะให้เด็กทำเหมือนเราเวลานี้ไม่ได้ ต้องย้อนนึกถึงเมื่อเราเป็นเด็กนั้น เอามาเทียบเคียงแล้วจึงสอน

9. หมั่นปรับปรุงตนเองให้เป็นผู้รู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ ตามสมควร เช่น หมั่นฟังปาฐกถา คำเทศนา และข่าวคราวทางวิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น

10. พยายามออกกำลังกายตามสมควร เช่น ทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยเฉพาะการเดินเล่นตอนเช้าหรือตอนเย็น พอสมควรแก่กำลังทุกวันเป็นดีที่สุด

11. เลือกอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ผัก ผลไม้ ให้มากกว่าเนื้อสัตว์และรับประทานอาหารแต่น้อย พยายามเคี้ยวให้ละเอียด รับประทานเพียงเพื่อบรรเทาความหิวเท่านั้น อย่ารับประทานอิ่มจนเกินไป ปล่อยให้หิวนิดหน่อยบ้างดีกว่า

12. ธรรมดาผู้สูงอายุมักนอนไม่ค่อยหลับ หรือหลับนิดหน่อย พอตื่นก็ไม่หลับอีก หากไม่หลับ อย่าฝืนนอนต่อไป ลุกขึ้นมาหาหนังสืออ่าน สวดมนต์ภาวนา หรือหาอะไรทำก็ได้ จนกว่าจะง่วงอีก แล้วจึงนอน

13. ตั้งใจบำเพ็ญอภัยทานเป็นประจำ คือ การไม่ถือโทษโกรธเคืองหรือพยาบาทผู้ที่ทำความเดือดร้อนให้แก่ตน ผู้ที่ควรได้รับการอภัย 6 จำพวก ได้แก่ คนบ้า คนเมา คนไม่รู้ คนเข้าใจผิด เด็ก สัตว์เดรัจฉาน

ผู้สูงอายุที่ดีที่สุด คือ คนที่กินง่าย อยู่ง่าย เข้าใจโลก อ่านจิตอันเป็นดวงธาตุรู้ รู้เห็นเป็นธรรมะอยู่ทุกเมื่อ มีความสงบไม่เกาะเกี่ยวเหยื่อของโลกทั้งปวง จึงเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสและสักการะบูชาของคนทั่วไป เป็นคนแก่ที่สมวัย แก่แบบคงแก่เรียน มิใช่แก่กะโหลกกะลา

(ปัญญานันทะภิกขุ. หน้าที่ของคน. 2532 : 146–147)



หลักใจสำหรับผู้ป่วยสิ้นหวัง

พระอาจารย์สิงห์ทอง ธรรมวโร กล่าวไว้ว่า *"พวกเราทุกคน พอหายใจเฮือกแรก ก็ได้รับป้ายตัดสินประหารชีวิตแขวนคอมาพร้อม แต่เขาจะเอาไปเข้าหลักประหารเมื่อไร เรารู้ไม่ได้ แล้วเราจะเดือดร้อนไปทำไม ?"*

ความเจ็บป่วยนั้นนับเป็นโชค เพราะทำให้เรามีโอกาสได้ลงสนามซ้อมเพื่อเตรียมตัว บางคนก็ไม่มีโอกาสได้ซ้อม พอป่วยครั้งแรกก็ตายเลย อย่างนั้นอาจจะเสียท่า ปรับตัวไม่ทัน ความเจ็บป่วยเป็นเพียงแบบฝึกหัดให้เราดูใจเราเองว่า พร้อมที่จะลงสนามรบครั้งสุดท้ายแล้วหรือยัง

คนไข้หลายราย ขณะมีกำลังใจ จะเอายาแก้ปวดวางไว้ก่อนแล้วกำหนดสติทำสมาธิ บางครั้งทำแล้วไม่ต้องใช้ยาแก้ปวด ผลที่ประจักษ์กับตนเอง ทำให้มีกำลังใจขึ้นมาก ถ้าเขาทำอยู่สม่ำเสมอ จนกระทั่งใจสงบลงรวมเป็นสมาธิ บางคนรวมลงจนรู้สึกว่าร่างกายเบาหายไปหมด เหลือแต่ตัว "รู้" เฉย ๆ โปร่งโล่ง

ถ้าได้สัมผัสจุดนี้ ก็จะเข้าใจเสียทีว่า นี่อย่างไรที่พระพุทธเจ้าตรัสว่ากายของเราเป็นของสมมุติ เกิดขึ้นจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งมีธรรมชาติแปรปรวนเปลี่ยนแปลงตายไปทั้งสิ้น แต่ใจซึ่งเป็นธาตุรู้ เป็นพลังอมตะธาตุไม่ได้ตายตามไปด้วย ภาวะสมาธิ ทำให้ประจักษ์ใจของเขาเองแล้วว่า ธาตุรู้และธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นคนละส่วน คนละอันกัน เวลาเปลี่ยนภพภูมิกายกับใจแยกจากกันอย่างนี้เอง ถ้ามีสติกระชับอยู่กับใจ ไม่มีแรงจะ

หายใจ เราก็ปล่อยให้เป็นตามสภาพของมัน จดจ่อดูธาตุรู้ เอาสติกุมไว้ให้ดี เวลาที่จะไป เวลาวิกฤติจะไม่ทุรนทุราย ใจที่มีสติรักษา มีปัญญาแนะสอน ย่อมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน เพราะสิ่งใดก็ตามที่เรามีสะสมอยู่ บุญหรือบาป ก็จะเป็นเสบียงกรังนำเราไปสู่ถิ่นที่เหมาะสม

ที่ผู้เฒ่าผู้แก่สอนว่า เวลาจะตายให้นึกถึงพระ นึกถึงความดี บุญกุศลที่ทำมานั้น เป็นการพูดตามทฤษฎี ใครก็พูดได้ แต่ใจของคนเราเป็นของสลับซับซ้อน แปลกประหลาดมหัศจรรย์ ถึงมีพระมาสวดพระพุทธคุณเต็มห้อง มีคนที่รักกุมมือของเราเอาไว้ สัญญาความจำนึกถึงเรื่องที่ตนปกปิดซ่อนไว้ พยายามลืมก็แซงเข้ามาในมโนทวาร แล้วก็ขาดสติ ความคิดนั้นก็เข้ามาจับใจเหนี่ยวไปติดอยู่ในโลกของความนึกคิด จนไม่รับรู้ความจริง

ทั้งทฤษฎี ทั้งคำพูดต่าง ๆ นานาก็ว่ากันไป แต่ถ้าไม่ฝึกซ้อม ไม่หัดช่วยตัวเองเอาไว้ เวลาจะไปอาจหาทางออกไม่ได้ ดับอารมณ์ความคิดไม่ได้ ไม่มีสติกุมใจให้เย็นก็แย่

ถ้าในปัจจุบัน ยังรักษาใจให้เข้มแข็ง อยู่กับความจริงไม่ได้ เมื่อไปอยู่ในอบายภูมิแล้ว คิดหรือว่าใจนั้นจะเกิดความเข้มแข็งได้



ตายก่อนตาย

ตายเมื่อตายย่อมกลายไปเป็นผี ตายไม่ดีได้เป็นที่ผีตายโหง
ตายทำไมเพียงให้เขาใส่โลง ตายโอ่โถงนั้นคือตายเสียก่อนตาย
ตายก่อนตายมิใช่กลายไปเป็นผี แต่กลายเป็นสิ่งที่ไม่สูญหาย
ที่แท้คือความตายที่ไม่ตาย มีความหมายไม่มีใครได้เกิดแล
คำพูดนี้ผันผวนชวนให้ฉงน เหมือนเล่นลิ้นลาวนคนตอแหล
แต่เป็นความจริงอันไม่ผันแปร ใครคิดแก้อรรถได้ไม่ตายเอย

(พุทธทาสภิกขุ (เงื่อม อินทปัญโญ))



ความไม่เที่ยง

สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง มีความเสื่อมความเสี่ยงความดับสูญ
เกิดขึ้นแล้วดับไปไม่เพิ่มพูน ไม่สมบูรณ์ไม่จีรังไม่ยั่งยืน
ความสงบรำงับดับปรุงแต่ง ความเปลี่ยนแปลงเป็นไปไม่อาจขืน
หมดเหตุหมดปัจจัยให้คงคืน ย่อมกลมกลืนกับความเป็นธรรมดา
ท่านผู้ละสังขารการปรุงแต่ง ละหลักแหล่งทั้งหลายในโลกหล้า
เข้าถึงความดับซึ่งสาขารา ทั้งเบื้องหน้าเบื้องนี้ทุกชีวิต
แม้ตัวเราก็จักเป็นเหมือนเช่นนี้ ไร้ชีวีรำงับดับสนิท
ดับรูปดับนามความปรุงคิด ความตายคือเข็มทิศอันเที่ยงแท้
ความพะวงสงสัยในเรื่องนี้ จักไม่มีแก่ผู้รู้แจ้งแน่
สำนึกในสังขารอันปรวนแปร จงมีแก่เราทั้งหลายในที่นี้

(เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์)



จะกลัวตายหรือไม่กลัวตาย

เราก็ต้องตายด้วยกันทุกคน

"เกิดหนหนึ่ง ตายหนหนึ่งพึงรู้ไว้ ใช่เกิดใหม่ตายใหม่ได้หลายหน" ภาษิตโบราณกล่าวไว้ดังนี้

คนขลาดตายร้อยครั้ง คนกล้าตายครั้งเดียว คนเราจะตายวันนี้ หรือตายวันหน้า ก็ต้องตายเหมือนกัน ความตายเกิดขึ้นได้กับทุกคน เป็นสัจธรรม จะต่างกันที่ตายช้าหรือตายเร็วเท่านั้นเอง ปัญญาชนควรมีสติในเรื่องการเพ่งพินิจถึงความตาย วันเวลาล่วงไป เวลาของเราที่ยังเหลือมีอยู่น้อยนิด อะไรที่ควรกระทำ ก็เร่งทำให้แล้วเสร็จเถิด ในอดีตที่เคยพลาดพลั้งไป หรือเคยรุ่งเรือง ก็ไม่ต้องไปหวนหา เสียดาย ร่ำร้องเรียกเอาคืนมา อนาคตที่ยังมาไม่ถึง ก็ไม่ต้องห่วงกังวลว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ดังที่เราคาดหวังหรือประหวั่นใจ จะต้องเกรงกลัวไปไย มามุ่งทำความดีในขณะจิตนี้ เดี๋ยวนี้กันดีกว่า ทำงานในหน้าที่ ทำสิ่งที่พึงกระทำให้ดีที่สุด ให้ถูกต้องเรียบร้อย สะสมบุญบารมีเอาไว้ การสั่งสมบุญนั้น นำสุขมาให้เห็นได้ในชาตินี้ ทันทีที่ทำบุญจิตใจก็เป็นสุขแล้ว สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ หาความสุขกายสบายใจให้ได้ จากสภาพการณ์ในปัจจุบัน เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น ก็สามารถเผชิญได้ ด้วยการใช้สติปัญญาไตร่ตรอง หาทางแก้ไข ดับทุกข์นั้นให้หมดไป โดยไม่ใช้วิธีของคนสิ้นคิด

อันทุกข์สุขอยู่ที่ใจมิใช่หรือ หากใจถือก็เป็นทุกข์ไม่สุกใส
หากไม่ถือก็เป็นสุขไม่ทุกข์ใจ เลือกอย่างไหนอยากจะสุขหรือทุกข์

(พระศาสนโสภณ (ปลอด จัตตสัลโล) วัดมกุฎกษัตริยาราม. อุทานธรรม)



สัจธรรมแห่งโลก

โลกนี้ล้วนปรวนแปรทุกเวลา ใครเล่าหนาสามารถใดจักให้คง
ผู้มีลาภหลามล้อมพรั่งพร้อมทรัพย์ บัดเดียวกลับยากไร้อาลัยหลง
ผู้ลือชาปรากฏมียศยง บัดเดียวลงเลวทรามไปตามกัน
ผู้ใดสุขสำราญเบิกบานจิต บัดเดียวบิดเบือนโชคกลับโศกศัลย์
ผู้ได้รับสรรเสริญเพลิดเพลินครัน บัดเดียวผันแปรสิ้นถูกนินทา
นี่แหละคือโลกธรรมประจำสัตว์ ผู้อุบัติทั่วไปในใต้หล้า
ย่อมเห็นเป็นประจำธรรมดา จะคลาดคลาแคล้วไปเป็นไม่มี

(พระยาอุปกิตศิลปสาร (อ.น.ก. อนึก คำชูชีพ))



ป่าช้าภายนอก ป่าช้าภายใน

ป่าช้าอันเป็นที่เผาศพภายนอก และป่าช้าที่ฝังศพภายใน คือ ตัวเราเอง เป็นป่าช้าร้อยแปดพันเก้าแห่งศพ ที่นำมาฝังหรือบรรจุอยู่ในตัวเราตลอดเวลาทั้งศพเก่าศพใหม่ทุกวัน พิจารณาธรรมสังเวช พิจารณาความตายเป็นอารมณ์ย่อมมีทางถอดถอน ความเผลอเย่อหยิ่งในวัยในชีวิต และวิทยาฐานะต่าง ๆ ออกได้ จะเห็นโทษแห่งความบกพร่องของตนเอง และพยายามแก้ไขได้เป็นลำดับมากกว่าจะไปเป็นโทษของคนอื่นแล้วมานินทาเขา ซึ่งเป็นความไม่ดีใส่ตน นี่คือการภาวนา คือวิธีเตือนตน สั่งสอนตน ตรวจตราดูความบกพร่องของตน ว่าควรแก้ไขจุดใด ตรงไหนบ้าง ใช้ความพิจารณาทำนองนี้อยู่เรื่อย ๆ ด้วยวิธีสมาธิภาวนาบ้าง ด้วยการรำพึงในอิริยาบถต่าง ๆ บ้าง ใจจะสงบเย็น ไม่ลำพองผยองตัว และความทุกข์ก็จะไม่มาเผาลนตนเอง เป็นผู้รู้จักประมาณในหน้าที่การงานที่พอเหมาะพอดีแก่ตัว ทั้งทางกายและทางใจ ไม่ลืมตัวมั่วสุมในสิ่งหายนะต่าง ๆ คุณสมบัติของผู้ภาวนานี้มีมากมายไม่อาจพรรณนาให้จบสิ้นได้ ฯ

(พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต)



กลับบ้านกันเถอะ

ชายหนุ่มคนหนึ่ง ใช้ชีวิตอยู่ในบ้านอย่างสงบสุข พร้อมด้วยความสะดวกสบายทุกอย่าง ท่ามกลางความรักความอบอุ่นของครอบครัว

วันหนึ่ง เขาได้ออกจากบ้านเดินทางเข้าไปในป่า ในป่านั้น เขาได้พบกับดอกไม้อันสวยงาม ได้พบกับสัตว์ป่านานาพันธุ์ ได้พบกับผลไม้ป่าหลายชนิด เมื่อเกิดความหิว เขาก็ปลิดเอาผลไม้มากิน ผลไม้แต่ละชนิดมีรสหวานและมีกลิ่นหอมอย่างวิเศษ

แต่พอกินผลไม้ยังไม่ทันจะอิ่มดี ยักษ์ใหญ่ตนหนึ่งก็ปรากฏตัวออกมาและจับเอาชายคนนั้นไปบังคับให้ทำงานหนักต่าง ๆ เช่น ถางป่า ขุดดิน เลื่อยไม้ ปลูกพืช เป็นต้น เขาต้องทำงานอย่างหนักทั้งวัน ทั้งเหน็ดเหนื่อย ทั้งหิวกระหาย แต่ยักษ์ใจร้ายก็ไม่ยอมให้เขาดื่ม หรือกินอะไร ตกตอนเย็นจึงเอาผลไม้ที่หอมหวานเหล่านั้นมาให้เขากินพอประทังชีพ

ชายหนุ่มหลงใหลในรสของผลไม้อย่างโงหัวไม่ขึ้น เขาได้ตกเป็นทาสผู้ซื่อสัตย์ของยักษ์และหลงรักนับถือยักษ์อย่างสุดจิตสุดใจ แม้จะทำงานหนักตัวเป็นเกลียว เพื่อแลกกับผลไม้พอประทังชีวิตไปวัน ๆ เขาก็หาได้เกลียดชังยักษ์ตัวนั้นไม่ และมิได้เบื่อหน่ายต่อความเป็นกรรมกรทาสของเขานั้นเลย

วันหนึ่ง มีญาติของเขาคนหนึ่งเดินทางมาพบเข้า เมื่อได้เห็นสภาพของเขาแล้วก็เกิดความสมเพชเวทนา เมื่อได้โอกาส เขาจึงแอบไปชวนชายหนุ่มผู้นั้นกลับบ้าน เพื่อกลับคืนสู่อิสรภาพ ความสงบสุข และความอิ่มหนำ

สำราญ แต่ปรากฏว่าชายหนุ่มได้หลงรักยักษ์และติดแน่นในรสผลไม้เสียแล้ว แม้ญาติจะพยายามชักชวนอย่างไรก็ไม่ได้ผล เขาไม่ยอมกลับบ้านท่าเดียว

เราทุกคนก็อยู่ในฐานะเดียวกับชายหนุ่มคนนั้น จิตใจเดิมแท้ในศูนย์กลางแห่งชีวิตเรานั้น มีลักษณะสว่าง สะอาด สงบสุขอย่างวิเศษ แต่เราได้พลัดพรากจากจิตใจเดิมแท้นั้นมาสู่โลกภายนอกซึ่งเปรียบเสมือนป่าใหญ่เต็มไปด้วยผลไม้อันหวานหอม คือ รูป รส กลิ่นเสียงเคียงสัมผัส

เราต้องทำงานหนักตั้งแต่เช้ายันค่ำ ตั้งแต่เกิดจนตาย เพื่อที่จะได้ลิ้มรสของรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส แต่คนส่วนใหญ่ก็ได้เพียงนิด ๆ หน่อย ๆ จึงหิวอยู่ตลอดเวลา และต้องทำงานหนักต่อไป ถึงกระนั้นก็ไม่มีใครเบื่อหน่าย ยังคงหลงระเริงอยู่ในป่า เป็นทาสของยักษ์คือกิเลสต่อไป

พระพุทธเจ้าและเหล่าอริยสงฆ์สงสารหมู่มนุษย์ จึงมาชักชวนกลับบ้าน ชวนให้ออกจากป่าและการเป็นทาสของยักษ์กลับคืนสู่บ้านเดิม คือ ดวงใจอันสว่าง สะอาด สงบ สุข และท่านได้บอกหนทางให้เสร็จ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

แต่คนส่วนใหญ่ก็หาได้เชื่อฟังท่านไม่ กลับยินดีที่จะเป็นทาสรับใช้ยักษ์ผู้เหี้ยมโหดทารุณต่อไป

... เรากลับบ้านกันเถิด...

มองซากศพในป่าช้าน่าเกลียดนัก แต่ไม่ยักมองดูตัวให้ทั่วถึง
ป่าช้าสัตว์นับไม่ถ้วนควรคำนึง มองให้ซึ้งป่าช้ามีที่ตัวเรา

(ธรรมโฆษ วัดถ้ำกองเพล จังหวัดหนองบัวลำภู)



ภทฺเทกรตฺตคาถา

อตีตํ นานฺวาคเมยฺย นปฺปฏิกงฺเข อนาคตํ
ยทตีตมฺปหีนนฺตํ อปฺปตฺตญฺจ อนาคตํ
ปจฺจุปฺนนญฺจ โย ธมฺมํ ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสติ
อสํหิรํ อสงฺกุปฺปํ ตํ วิทธา มนุพฺรุหเย
อชฺเชว กิจฺจมาตปฺปํ โก ชัญฺญา มรณํ สุเว
น หิ โน สงฺครนฺเตน มหาเสเน มจฺจุนา
เอวํ วิหาริมาตาปี อโหรตฺตมตนฺทิตํ
ตํ เว ภทฺเท กรตฺโตติ สนฺโต อาจิกฺขเต มุนีติ

บุคคลไม่ควรคำนึงถึงอดีต ไม่พึงหวังอนาคต
เพราะอดีตล่วงไปแล้ว ละไปแล้ว และอนาคตยังมาไม่ถึง
และผู้ใดเห็นธรรมอันเป็นปัจจุบันในที่นั้น ๆ
ผู้นั้นรู้แจ้งแทงตลอดธรรมนั้น อันไม่เลว ไม่กำเริบได้แล้ว
พึงบำเพ็ญความเพียรเสียตั้งแต่วันนี้
ใครพึงรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้
ไม่มีใครจะผัดเพี้ยนพระยามัจจุราช ผู้มีเสนาหมู่ใหญ่เป็นบริวารได้
นักปราชญ์ผู้มุนีย่อมเรียกผู้บำเพ็ญเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืนอยู่อย่างนี้นั้นแลว่า มีราตรีเดียวเจริญ



คาถาในยามคับขัน

อิติปิโส ภควา มือข้าพเจ้าทั้งสิบนิ้ว ยกขึ้นหว่างคิ้วต่างธูปเทียนทอง จักษุข้าพเจ้าทั้งสองขอถวายต่างทวารา ข้าพเจ้าขอถวายพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า พระอริยะเจ้า ตลอดไปขึ้นไปถึงชั้นโสฬส พระพรหมินทร์ ท้าวอมรินทร์ ท้าวเวสสุวรรณ พระวิษณุกรรม พระภูมิเจ้าที่ แม่นางพระธรณี แม่นางพระคงคา ช่วยคุ้มช่วยครอง ปกป้องรักษา ช่วยป้องช่วยกัน เจ้าคุณเทวัญ ช่วยกันรักษา ศัตรูมีมา มอดม้วยบรรลัย ศัตรูที่ไหน บรรลัยที่นั่น เดชพระบารมีปกเกล้าเกศา พระเสื้อเมือง พระทรงเมือง พระหลักเมือง ผู้เรืองฤทธา ขอจงมีความกรุณา ช่วยข้า ณ บัดนี้

(นายชั้น กล้าผจัญ)



คำแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา อะเวราอัพยาปัชฌา อะนีฆา โหนตุ สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ฯ



กรวดน้ำ (ย่อ)

อิทัง โน ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโยฯ

ขอผลแห่งบุญกุศลนี้ จงมีแก่ญาติข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอญาติทั้งหลาย จงมีความสุขกายสุขใจเถิด



รายนามผู้บริจาค

- คุณสมเกียรติ มาศสถิตย์
- คุณนุจรีย์ มาศสถิตย์
- คุณทนง พรมมา (ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์บริษัทบริหารและพัฒนาเพื่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม จำกัด)
- คุณรัตนา ชื่นบาน
- สโมสรไลออนระยอง

คติธรรมนำชีวิต

ดอกบัว เกิดและเจริญงอกงามในน้ำ
แต่ไม่ติดน้ำ ทั้งส่งกลิ่นหอม ชื่นชูใจให้รื่นรมย์ ฉันใด
พระพุทธเจ้า ทรงเกิดในโลกและอยู่ในโลก
แต่ไม่ติดโลก เหมือนบัวไม่ติดน้ำ ฉันนั้น

(อมฤตพจนา พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต))

